疲れとり ストレッチ バレックス

寝っころがるだけ！

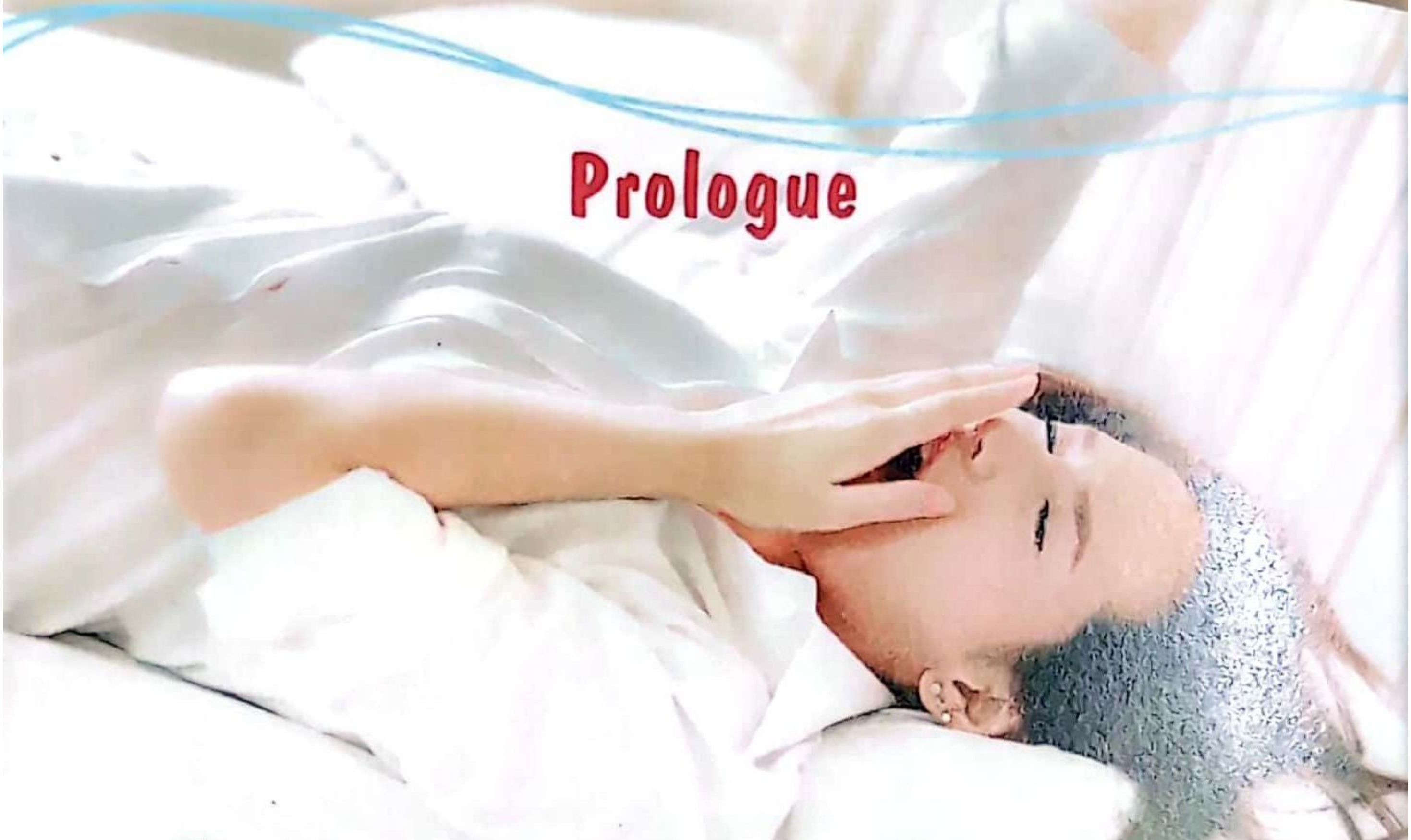
バレエダンサー
竹田 純 著

関西福祉科学大学
健康福祉学部
医学博士
倉恒弘彦 監修

世界文化社

CamScannerでスキャン

Prologue



寝てもとれない脳と体の疲れをとる！

僕を含め、バレエダンサーはダンスのパフォーマンスを上げるために、疲れを翌日に持ち越すのはタブーです。だからこそ、疲れた時や夜寝る前には、疲れをとるストレッチを欠かすことができません。この本で紹介する《バレックス》とは、バレエ+リラックスを組み合わせた造語。もともとは、バレエダンサーたちがボディメンテナンスのために床で行う、ストレッチや呼吸をベースにした体のコンディションを整えるメソッドです。その中から、特に寝っころがって簡単に「疲れ」をとるためのストレッチが《バレックス》。誰でも簡単に、脳や体をリラックスさせる《バレックス》で、疲れない体を手に入れましょう！

バレエダンサー　竹田 純

CamScannerでスキャン

contents

Prologue 寝てもとれない脳と体の疲れをとる！ …… 1

Chapter 1 毎日の日課をやらないと落ちつかないのは危険！
一番怖いのは、自覚していない疲れ …… 5
・ごはんを食べたら眠くなるのは、疲労のはじまり！ …… 6
・疲れて弱った体は脳が原因だった …… 8
・脳の暴走サイン「疲れ」は放っておくと内臓にダメージ …… 10
・脳と体をリラックスさせるなら「寝っころがり」が決め手だった！ …… 12
・背中三角地帯を動かせば疲れがとれる …… 14
・硬い体は疲れのモト!! 体の緊張度チェック …… 16
・あなたの体の緊張度判定 …… 19
Column 1 竹田純episode　バレエはじめて物語 …… 20

Chapter 2 疲れず！ 頑らず！ ため込まず！
疲れとり呼吸6秒バレックス …… 21
・深けりゃいいってもんじゃない！　疲労回復と呼吸の深い関係 …… 22
・呼吸は疲れとりの必須アイテム カギは「6秒」の呼吸!! …… 24
・横隔膜をダイレクトに刺激する呼吸法の切り札、肋骨呼吸！ …… 26
・脳と体を同時にリラックスさせる寝っころがり腹式呼吸 …… 28
Column 2 脳疲労をためないための寝方のお作法 …… 30

Chapter 3

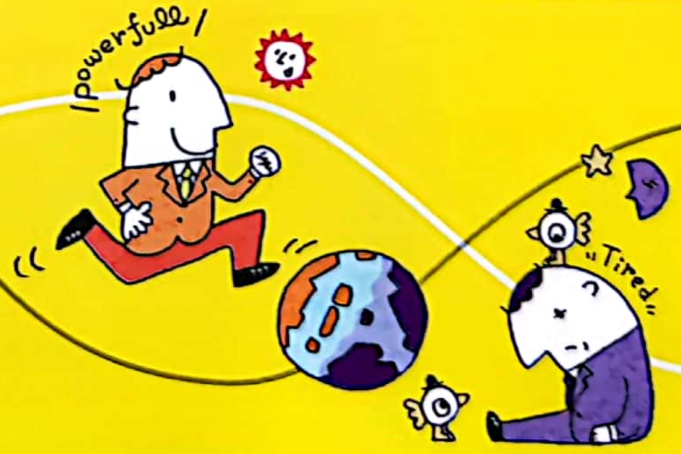
朝起きたら体が〝だる重い〟を解決
朝バレックス&夜バレックス …… 31
・睡眠中にかかる下半身の負担をほぐして股関節から活動モードをオン! …… 32
・寝る前のストレッチで体の緊張ほぐし入眠力&深睡眠力をUP …… 34
Column 3 竹田純episode　フランスはじめて物語 …… 36

Chapter 4

今日の疲れは、今日のうちに!!!
超回復バレックス …… 37
・一日の疲れは骨盤まわりに蓄積する! …… 38
【腰】 …… 39
【肩&ひざ】 …… 40
Column 4 竹田純episode　コンクールはじめて物語 …… 42

Chapter 5

どんな時でも、疲れ知らずに!
疲れとりバレックスアラカルト …… 43
・「休む」の科学〜オフィス、キッチン、お風呂etc.でできること …… 44
・歩き方が変わると体が変わる …… 46
・座りっぱなしは1時間で22分寿命が縮む …… 48
・気づけば座りっぱなし…は疲労をため込む危険行為 …… 50
・疲れとり入浴術 …… 52
・家事の疲れは5秒でとる! …… 53
・今日のお疲れ足をリセット! …… 54
・とにかく、早く寝たい時の寝たままバレックス …… 56
Column 5 竹田純episode　帰国後の衝撃物語 …… 58



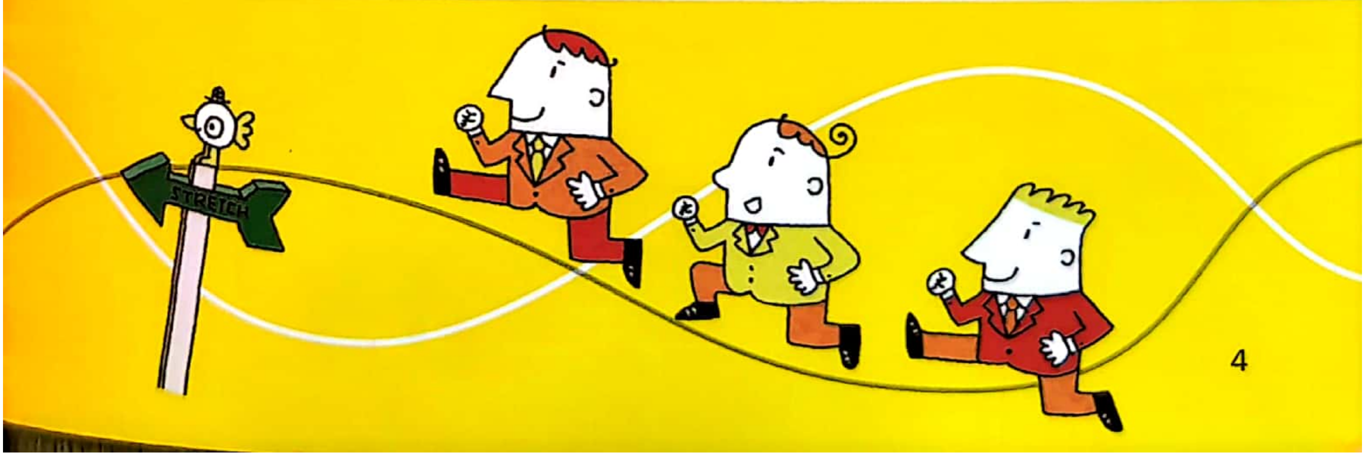
CamScannerでスキャン

Chapter 6

小さな疲れを〝大きく〟させない！
10秒チューニングバレックス …… 59
・体のだるい、重いはここにあった！ 脳と体のストレスCheck …… 60
・脳と体をリラックス① 首の疲れ …… 62
・脳と体をリラックス② 肩・肩甲骨の疲れ …… 64
・脳と体をリラックス③ 骨盤＆腰の疲れ …… 66
・脳と体をリラックス④ 腕の疲れ …… 68
・脳と体をリラックス⑤ 脚の疲れ …… 70
・脳と体をリラックス⑥ 背中の疲れ …… 72
・脳と体をリラックス⑦ 胃の疲れ …… 74
Column 6 竹田純 疲れとりパワーアップ食 …… 76

Chapter 7

疲れた体はボディラインを直撃する！
くずれ知らずの体バレックス …… 77
・呼吸が浅くなると疲れが倍増！ボディラインのくずれは加速する …… 78
・ストレス脳でボディくずれが加速 …… 80
・STOP THE ボディくずれ① 足のむくみ …… 82
・STOP THE ボディくずれ② 胸のたるみ …… 84
・STOP THE ボディくずれ③ 骨盤の歪み …… 86
・STOP THE ボディくずれ④ デコルテの復活 …… 88
・STOP THE ボディくずれ⑤ 下腹すっきり …… 90
もっと知りたい 床バレエの〝バレックス〟 …… 92
Epilogue 心も体も「肩の力をぬく」のが大事
バレックスでハッピーな解放感を …… 94

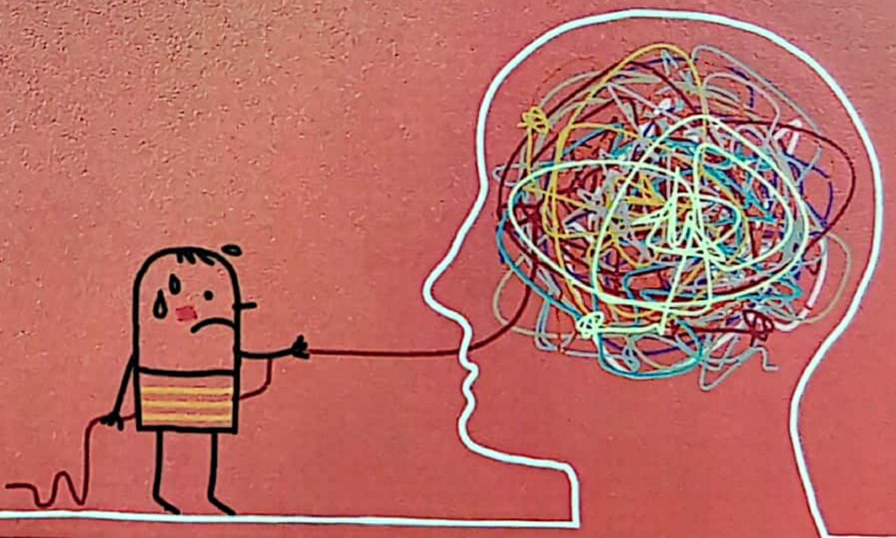


CamScannerでスキャン

Chapter 1

毎日の日課をやらないと
落ちつかないのは危険！

一番怖いのは、
自覚していない疲れ



CamScannerでスキャン

は、疲労のはじまり!

本当に怖い、見えない疲れ

「疲労」には大きくわけて2つの種類があります。ひとつは体の疲れ。そしてもうひとつが脳の疲れです。

まず、体の疲れとは、オーバーワークによって、体の中で細胞にダメージを与える活性酸素が増えた状態です。活性酸素が適量であれば細胞の健康状態をキープしてくれるものなのですが、増えすぎると体をさびさせ、疲労を感じさせる原因にもなるのです。

もうひとつが脳の疲れ。脳の疲れは自覚症状がありません。

Tシャツ¥6,500、パンツ¥11,000／suria（インターテック） パーカー¥15,800、パンツ¥17,000／SN super.natural

CamScannerでスキャン

ごはんを食べたら眠くなるの

オーバーワークや日常生活でストレスが溜まると、脳の神経組織の一部が傷つき、自律神経の働きが悪くなります。昼間は活動をサポートする交感神経が優位になり、夜になると血流を促し、呼吸を深い呼吸で細胞の修復をサポートする副交感神経が活性化。このバランスがくずれると脳に疲労が起こります。

実は、本当に怖いのは見えない脳の疲れ。もしごはんを食べるといつも眠くなる…、と感じていたら、それはただの食べ過ぎではありません。睡眠だけでは疲れがとれていないという、脳からのSOSサインなのです。

CamScannerでスキャン

休んでも、休んでも疲れがとれない理由
疲れて弱った体は脳が原因だった

脳が手に負えないとき、疲労がおきる

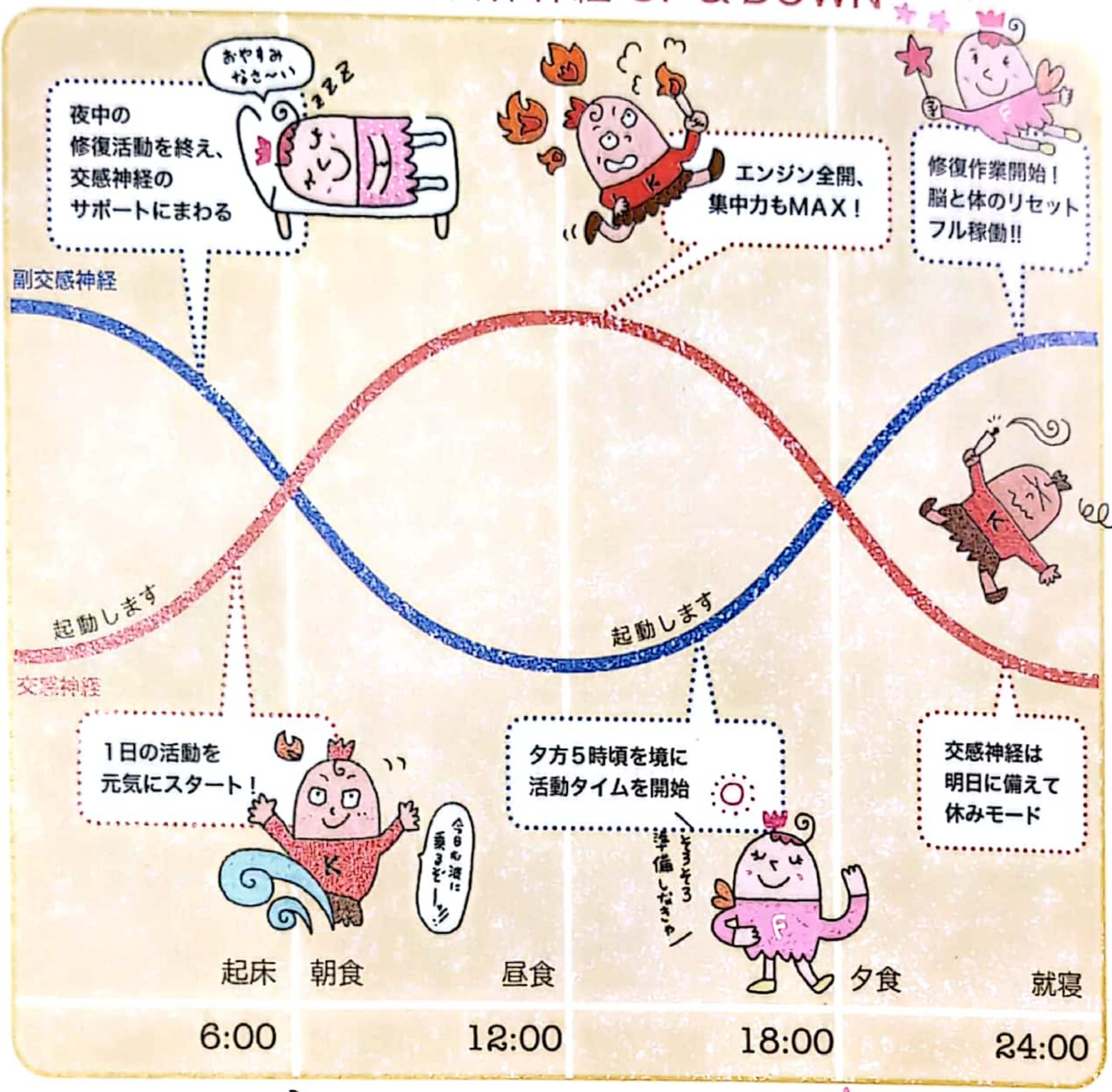
体は脳からの指令を通して活動を行います。その中で重要なのが、血流や心拍数などをコントロールする自律神経です。睡眠もそのひとつ。良質な睡眠をとっていれば、疲労が回復でき眠くなることはありません。逆に昼間にごはんを食べると眠くなるならば、それは脳からのダメージサインということ。

脳の疲れを左右しているのは自律神経です。自律神経には交感神経と副交感神経があり、その2つが一日の中で、バランスをとりながら生命活動をサポートしています。しかし、脳で処理しきれない負荷がかかると、リラックス効果のある副交感神経が睡眠中に稼働せず、逆に日中の活動神経＝交感神経のスイッチが入りっぱなしになり、体はずっと戦闘モードに。そのため疲労が蓄積するのです。つまり、疲労とは脳が支配する「自律神経の疲労」といっても過言ではありません。

トップス¥8,500、パンツ¥9,500／ヨギー・サンクチュアリ（ロハスインターナショナル）

CamScannerでスキャン

体を左右する自律神経 UP & DOWN



交感神経

- 体のエネルギーをつくる
- 暑さ寒さに抵抗する
- 身体機能の活動を促す
- ストレスに対応する

副交感神経

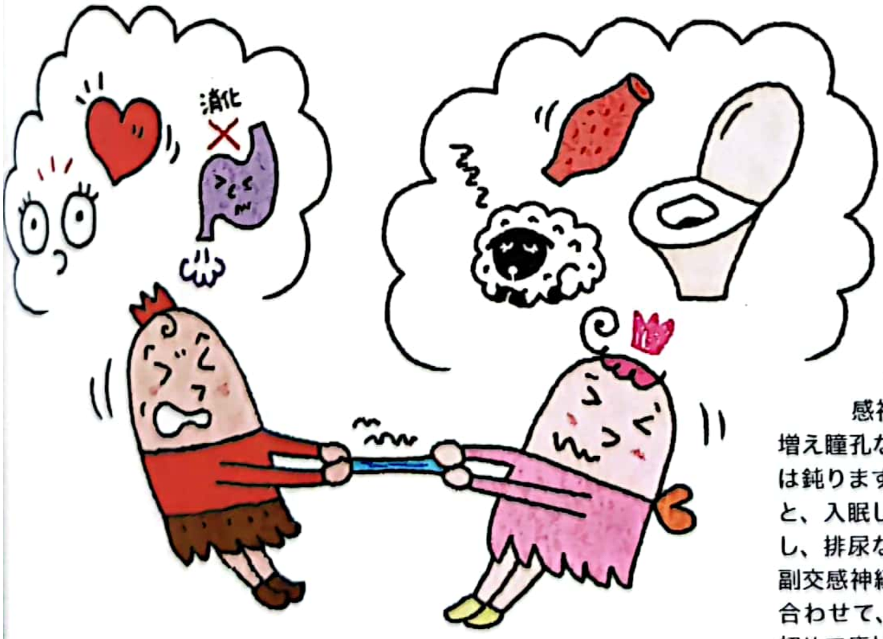
- 臓器や体内の細胞の修復
- 食後の血糖値を下げる
- 血流をよくしてこりを改善
- 成長ホルモンをつくる

CamScannerでスキャン

脳の暴走サイン「疲れ」は放っておくと内臓にダメージ

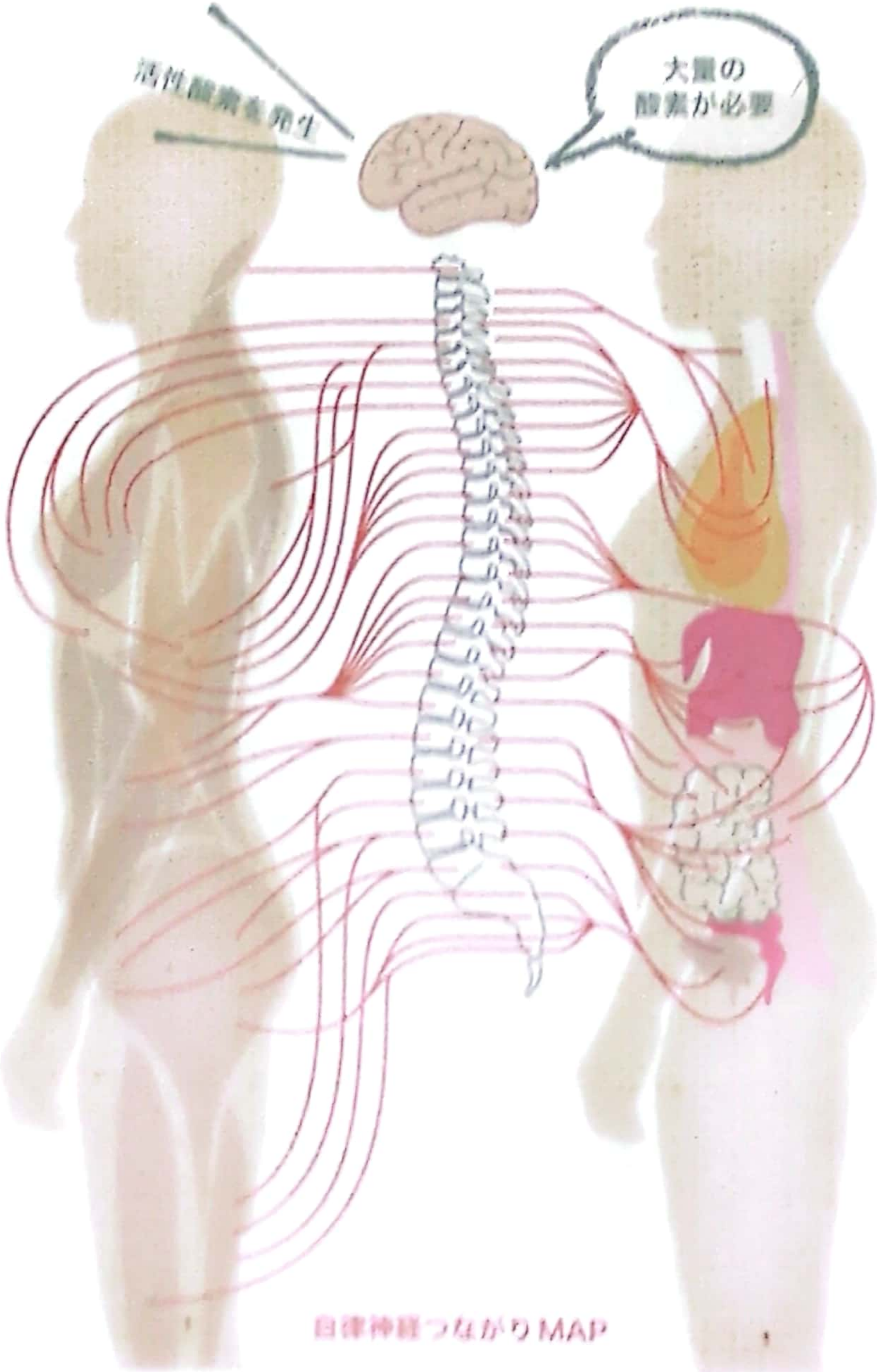
脳と体の同時リラックスこそ、完全な疲労回復の近道

ストレスを感じると脳の神経細胞の一部がダメージを受け、自律神経に影響を与えるのは前述のとおり。この脳からの疲労SOSに従わないと、筋肉が硬直して血流が悪くなり、内臓のダメージや、病気を引き起こす原因に。そのために脳と体を同時にリラックスさせることが大事なのです。しかし、体が疲れていても達成感がある仕事に打ち込むとその疲れを忘れてしまうことがあります。実は本当に怖いのは、そのような脳のリミッターがはずれている状態。脳の中でも覚醒脳波という神経を興奮させる脳波が出続けると、α波のようなリラックスさせる脳波が出なくなります。興奮状態が続き、脳は疲れる一方です。つまり、体の疲労をとるということは、脳と体の疲れを同時にとらないと、疲労を根本から解消することはできないのです。



交感神経と副交感神経は、お互いに綱引きをするように、バランスをとりながら、均衡を保っています。交感神経が強く働くと、心拍数が増え瞳孔などが拡大しますが消化活動は鈍ります。一方、副交感神経が働くと、入眠しやすく、消化活動が活性化し、排尿などを促します。交感神経と副交感神経、この2つが人間の生活に合わせて、正しくバランスがとれて、初めて疲れない体になるのです。

CamScannerでスキャン



自律神経つながりMAP

脳は内臓、呼吸、血流やホルモンバランスなどを調整。自律神経を通じて各臓器や筋肉とつながり体の生命維持を行います。そのため脳は大量の酸素が必要になり、自律神経を調整するほど活性酸素を発生。[illegible]すると頭痛や肩こり、体のだるさの原因に。また、神経が通る背骨まわりの筋肉が緊張しても周囲の神経を圧迫し体に不調があらわれます。

脳と体をリラックスさせるなら「寝っころがり」が決め手だった！

寝っころがりで副交感神経がON！ リラックス効果も持続

寝っころがった状態（仰臥姿勢）で自律神経と呼吸との関連を調べた実験によると、座った状態のものより、副交感神経の働きを促し、逆に緊張を示す交感神経が低下。元の状態にもどっても、20分[※1]程度は副交感神経の作用を維持できることが確認されています。とくに、その効果は交感神経が働き、緊張状態にある人ほど現れるとの結果が出ています。緊張して疲れている時こそ、寝っころがってみましょう。

立ったり、座ったままでは、体を支えるために筋肉は絶えず働いています。すると神経は緊張し、一見休んでいるように見えて、交感神経が働くためリラックスはできていません。一方、寝っころがって背中を床に預けると、副交感神経のスイッチがすぐ入ります。その上、寝っころがったままストレッチを行えば、筋肉から余分な力が抜けて血流がよくなり、脳と体の疲れを同時にとることができます。

タンクトップ¥7,200、インナーキャミソール¥4,500／Real Stone（BODY ART JAPAN） スパッツ¥5,600／G-FIT（BODY ART JAPAN）

参考文献：1）坂木佳壽美．腹式呼吸が自律神経機能に与える影響 ―臥位安静時の自律神経機能とに関連―．体力科学 50:105-118,2001

1 立っていると交感神経が優位に心臓への負担も大きい

立っていると交感神経が絶えず働くため、末梢まで血管が収縮。心臓は全身に血液を送り続けるので、寝っころがるより負担が大きい。

2 自律神経がすみやかに切り替わる

寝ころんだ状態で目をつぶって、筋肉の緊張をとりつつ、外界からの刺激をシャットアウトすると、交感神経から副交感神経へ、すみやかに切り替わります。

3 荷物などを持って動くと背中の筋肉が緊張

立った状態は重力に対抗するため背中や全身の筋肉が緊張。そこへ荷物の負荷が加わると、その分さらに筋肉の緊張が増加することに。

4 脳の切り替えが早くなる

活動中は交感神経、就寝中はリラックス神経である副交感神経が働きます。日中でも寝っころがり姿勢をとると筋肉の緊張がほぐれ、すばやくリラックス神経に切り替えてくれます。

CamScannerでスキャン

背中三角地帯(バックデルタ)を動かせば疲れがとれる

現代人の背中はつねに緊張して動かない

重さにして約5〜6kg、ボウリングの玉1個分の頭を支えている背中はつねに緊張しています。そのため、現代人の肩甲骨から腰まで、背中の筋肉はガチガチ。筋肉の動きが悪ければ、血流も悪くなるため、内臓の働きが低下します。カギを握る自律神経は背骨に沿って流れ、特に、首には自律神経を左右する大事なポイントがあります。そのため、肩甲骨まわりの筋肉がこると、慢性的に交感神経が優位な状態が続くのです。また骨盤は仙骨、腸骨など、ホルモンや腸に影響を与えるだけでなく、脳へと続き中枢神経にも影響を与えます。

2つの肩甲骨と仙骨を結ぶ背中の三角地帯＝バックデルタに集まる筋肉群こそが、バレックスで注目する疲れとりのポイントです。この筋肉群がよく動くようになると、神経の伝達も改善され、脳も体も疲れにくい体になります！

背骨を動かすと体が変わる！

背骨は重い頭を支えるためにS字のカーブを描き、その重さを逃がすために、体の動きに合わせて動きます。しかし、背中や肩甲骨まわりの筋肉が硬くなると、背骨がS字のカーブを描かない形のままロック。頭の重さを頸椎だけでは支えられなくなります。首が曲がって、背骨や腰にも負担がかかり、さまざまな不調が起こります。バックデルタの筋肉をほぐすことは全身の不調解消にも不可欠なのです。

デニムパンツ¥4,900／next 製品部　タンクトップ／スタイリスト私物

交感神経が働く時に骨盤が閉じ、副交感神経が優位になると骨盤が開く。また骨盤の一部、仙骨や腸骨も自律神経と深い関係がある。

自律神経は背骨の両側を通り、背中の筋肉が硬いと、自律神経を圧迫し伝達環境が悪化。交感神経や副交感神経のバランスも崩れる。

神経は多くの分岐があり、肩甲骨の筋肉が硬いとその分岐のひとつ、星状神経節が異常興奮し、交感神経が常に優位な状態に。

CamScannerでスキャン

背中の緊張度 Check

- ☐ 指先がつま先につかない、背中が丸まる、ひざが曲がる→**0点**。
- ☐ 片側だけできた→**10点**。両脚ができた→**20点**。
- ☐ 2の状態で、5秒キープができなかった→**5点**。

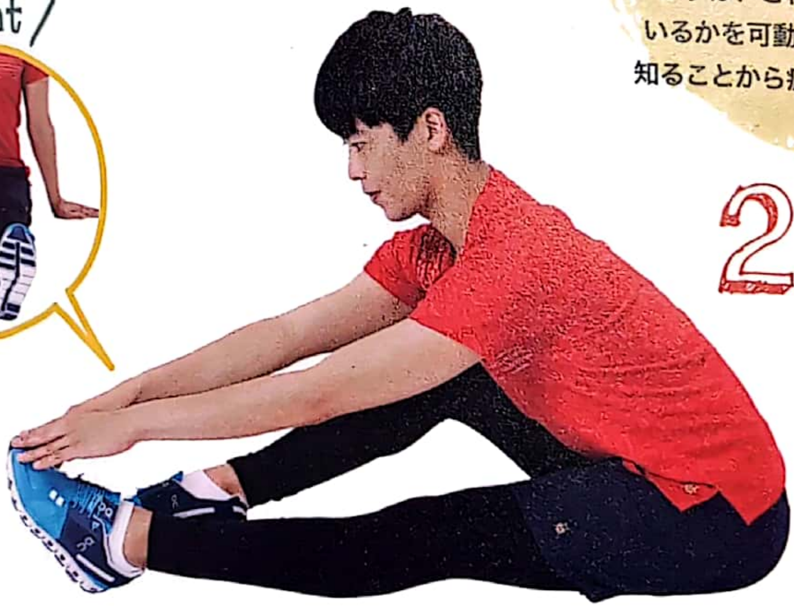
1 背すじを伸ばし片脚を伸ばして床に座る

床に座り、左脚は伸ばし、右ひざは軽く曲げる。背筋を伸ばし、両手の指先は体の後ろの床に、軽くつける。

硬い体は疲れのモト!!

体の緊張度チェック

まずは、どれくらい体が疲れているかを可動域で確認！ 疲れを知ることから疲労回復をスタート！



2 上体を倒してつま先にタッチ

背筋を伸ばし下腹を太ももにつけるように上体を倒す。伸ばした足のつま先を両手で触って5秒キープ。反対側も同様に。できない人は、曲げた足を外側に傾け、ひざを床につけてもOK！

内臓の健康のためにはやわらかい体が必須！

筋肉の柔軟性は、体の疲れに連動しています。体のやわらかい人は、筋肉が緊張していない状態。そのため筋肉の緊張がとれると、副交感神経も優位になりやすくなるので、ムダにイライラや不安を感じにくくなります。

また、血流が改善されるので、つねに内臓には新鮮な栄養が行きわたり、自律神経のスムーズな働きと連動し内臓機能の働きも活発になります。体の緊張は疲れだけではなく、全身の老化も早めるので要注意です。

Tシャツ¥6,900、ハーフパンツ¥8,900／チャコット　スパッツ¥12,000／Manduka（プラヴィダ）　シューズ¥12,800／On（オン）

CamScannerでスキャン

Point

右のひざ下を無理に開こうとして、左ひざが曲がったり左の腰が少しでも動いたらNG。股関節や腰にある仙腸関節が硬いサインです。

1 うつぶせになり、右ひざを直角に曲げる

うつぶせになり、重ねた両手の上におでこをのせる。左脚を伸ばしたまま、右ひざだけを直角に曲げる。

2 ひざを固定したまま ひざ下から外に開く

右ひざを床から離さないように固定したまま、左腰が浮かないところまで、ひざから下だけを外側にゆっくりと開く。反対側も同様に。

股関節の緊張度 Check

- □ 両脚とも、体より外に出るくらい、ひざ下を外に動かせた 両脚→**20点**、片脚→**10点**。
- □ つま先を外に向けたら、反対側の腰が浮く→**0点**。
- □ 腰は浮かないが、体より外にひざ下が開かない→**10点**。

上半身と下半身の連動を高めて新陳代謝をUP

ここでチェックするのは、太もも、股関節、お尻と腰の緊張度。特に、股関節は上半身と下半身を結ぶ大事なポイント。ここが硬いと、下半身の動きと上半身の動きを連動させることが難しくなり、体の動きがどんどん小さくなります。

筋肉の可動域が小さい省エネモードは、体にとってあまりいいこととは言えません。体が大きく動くと血流がよくなり、内臓の動きが活発になるだけでなく、脳の切り替えも活性化します。

CamScannerでスキャン

\ side /

Point

両脚を組んだら、ひざと脚がまっすぐになるように手を後方について、上体を倒す。お尻の中央が床にあたるようにつけてから、上体を戻すとやりやすい。

1 脚を深く組んで背筋を伸ばして座る

左右のひざを中心で合わせるように脚を深く組み、両方のお尻をつけて床に座る。背筋を伸ばし、足先が一直線になるようにセット。

できるところまででOK!

骨盤が緊張している人は、できるところまで前に体を倒すのでOK。背筋を曲げないように注意を。

2 背中を伸ばしたまま上体を前に倒す

背中が丸まらないように注意しながら、できるところまで上体を前に倒す。下腹から太ももにタッチするイメージ。反対側も同様に。

骨盤の緊張度 Check

- ☐ ひざと脚が一直線で、ひざが浮かずに上体を倒せる。両脚→**20点**、片脚→**10点**。
- ☐ 体を倒した時に約45度倒せる。両脚→**10点**、片脚→**5点**。
- ☐ 足もまっすぐにできず、体も倒せなかった→**0点**。

CamScannerでスキャン

あなたの体の緊張度判定

3つののうちどれくらいできたか、各チェックの点数を合計して判定結果を確認！　チェックテストは疲れをとるストレッチとしても最適。ぜひ、続けてやってみましょう！

3つの動きが難なくできれば疲れは軽い

お疲れ判定度 10%

3つの動きがすべて完璧にできた60点満点のあなたは、ほぼ疲れ知らず。でも、心や体の疲れは突然溜まります。日頃から同じ姿勢が続いた時には、寝っころがったまま体を動かしましょう。

土日の寝だめは疲れが溜まっているサイン

お疲れ判定度 40%

点数が59～50点の人は、疲れが蓄積しつつある、油断は禁物の状態。平日は大丈夫でも、疲れが溜まる土日に寝だめしていてはダメ。朝晩のバレックスで一日の疲れをその日のうちに、解消して！

寝ても疲れがとれない状態深い呼吸でバレックスを

お疲れ判定度 75%

点数が49～30点の人は筋肉が緊張して、寝ても疲れがとれない状態です。深い呼吸に合わせた、バレックスで緊張をとる練習を。お目覚めバレックスとお休みバレックスは必須です。

疲れMAX状態を放っておくと病気に！

お疲れ判定度 100%

30点未満のあなたは、顔色が悪く外見に疲れがにじみ出している人。放っておくと、不眠、こりをはじめ、内臓の働きが悪くなり、病気にもなりかねないので、今すぐ疲れケアを始めましょう！

シャツ¥4,900、パンツ¥4,900／next 原宿店　シューズ¥4,500／VANS

CamScannerでスキャン

Column 1

竹田純 episode
バレエはじめて物語

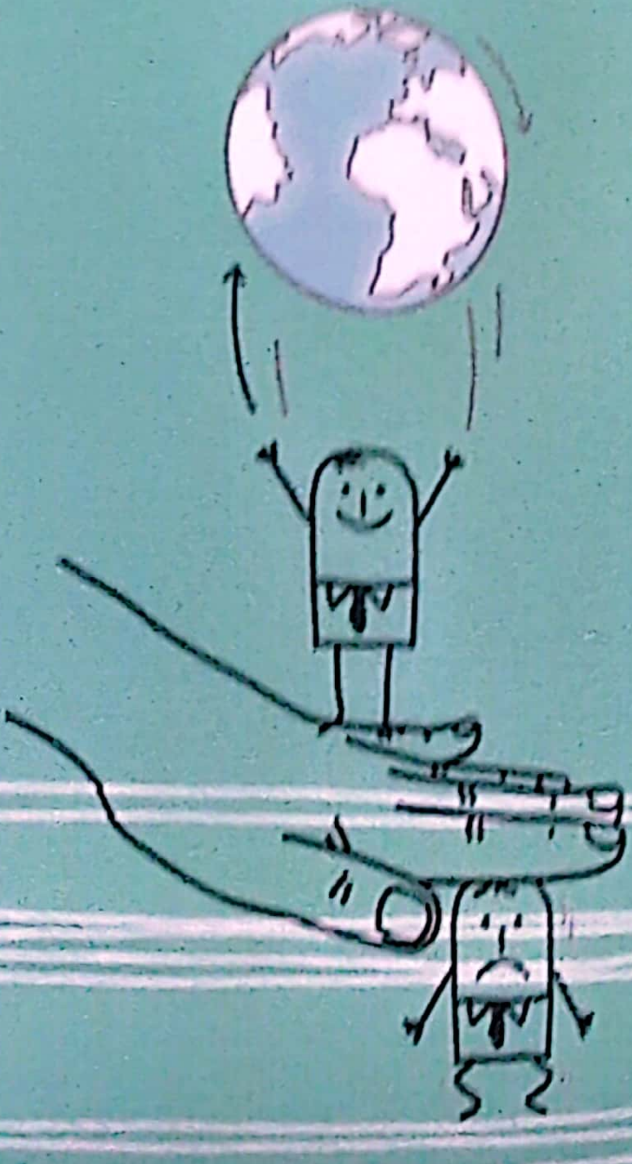
竹田少年がバレエを始めるきっかけの裏には
こんな秘密が……。バレエダンサー・竹田純の『はじめて物語』開幕！

CamScannerでスキャン

Chapter 2

疲れず！ 弱らず！ ため込まず！

疲れとり呼吸 6秒バレックス



深けりゃいいってもんじゃない！ 疲労回復と呼吸の深い関係

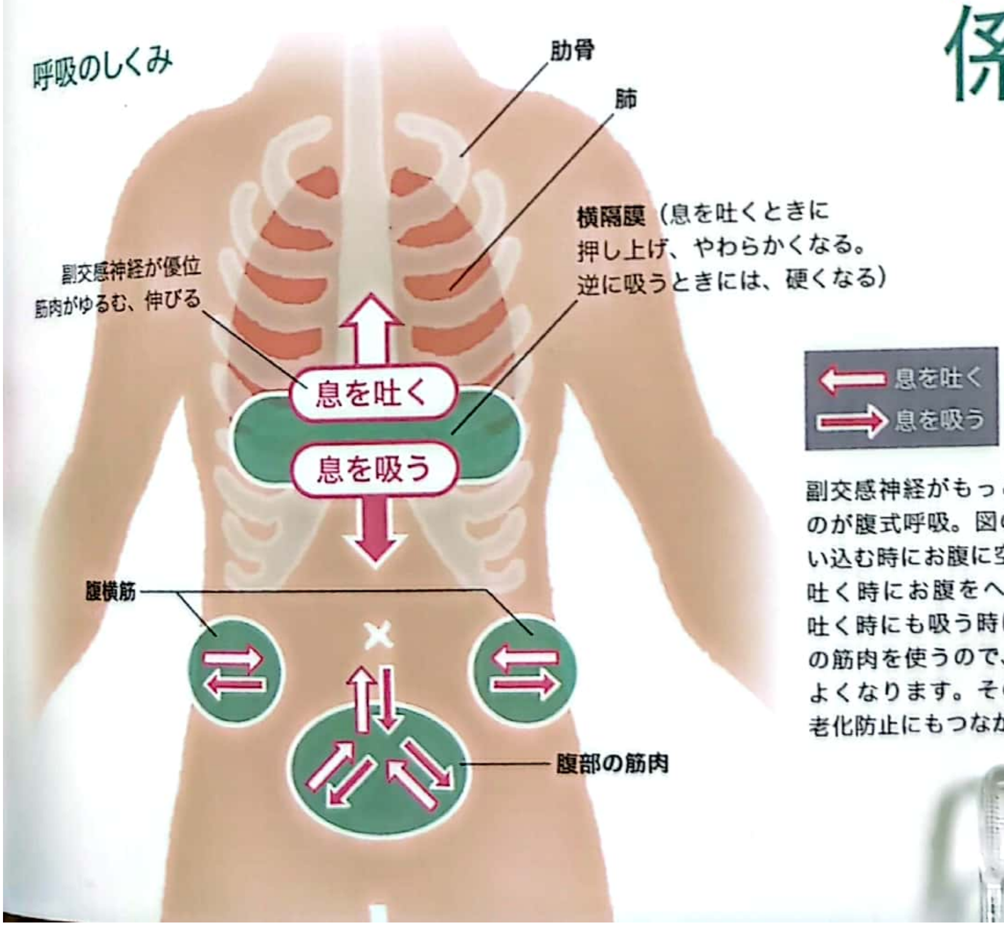
疲労回復には6秒呼吸が効く

ふだん私たちは無意識に呼吸をしています。それを司っているのが自律神経です。自律神経の働きの中で唯一コントロールできるのが、呼吸。イラッとしたり、不安を感じたりした時に呼吸に目を向けると、浅く短い呼吸になっていることがわかります。

また、実は加齢によっても呼吸はどんどん浅くなります。男性は30代以降、女性は40代以降から副交感神経の働きが少しずつ低下してきます。

そのうえ、呼吸に関わる横隔膜や胸、背中の筋肉が硬く緊張していると、息が入るスペースが狭くなるので、さらに呼吸が浅くなります。それにともない、血行が悪くなり疲れやすい体になるのです。

呼吸のしくみ



副交感神経がもっとも働きやすいのが腹式呼吸。図のように息を吸い込む時にお腹に空気を溜め込み、吐く時にお腹をへこませる方法。吐く時にも吸う時にも内臓まわりの筋肉を使うので、全身の血流もよくなります。そのため、血管の老化防止にもつながります。

CamScannerでスキャン

だからといって、深い呼吸ならいいというわけでもありません。無理に深い呼吸をしようとすると体が逆に脳に緊張しているサインを出し、交感神経が高まってしまうという実験データがあります。副交感神経が優位になる最適な呼吸は、3秒で吸って3秒で吐く6秒呼吸。この6秒の呼吸リズムを寝っころがって行うと、心と体の疲労をとるベストなタイミングの呼吸となるのです。

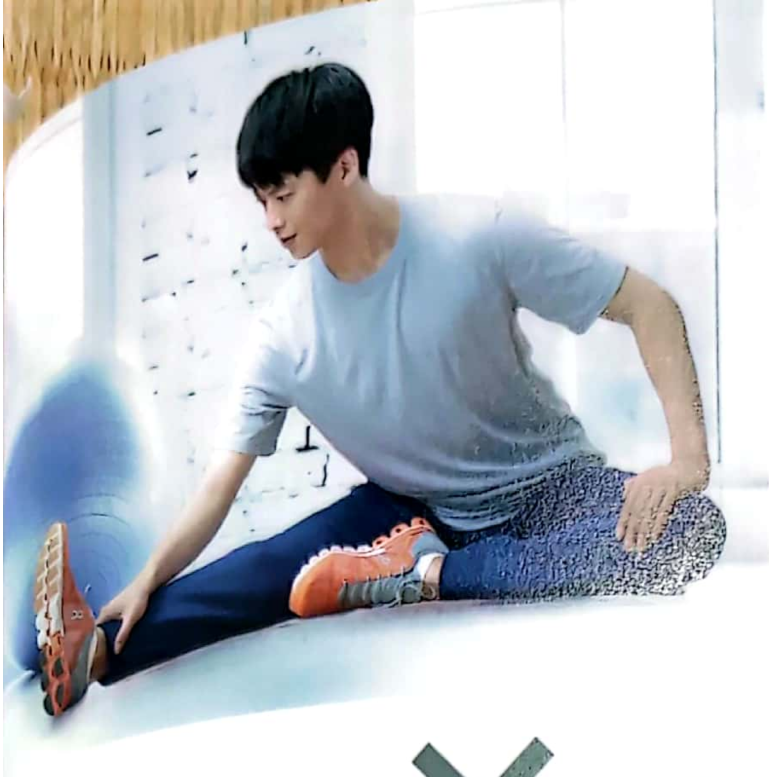
深い呼吸ができている？ How to Check

深い呼吸ができているかをチェック。アンダーバストにメジャーをあてて、息を吐いた時と吸った時に5㎝以上の差が出ればOK。

息を1度吸って、口からふぅーと少しずつ吐き出します。20秒以上続けて吐くことができれば、普段から深い呼吸ができている目安になります。

Tシャツ¥7,500、カプリパンツ¥11,000／Real Stone（BODY ART JAPAN）、ブラトップ¥3,900／Real Stone（BODY ART JAPAN）

CamScannerでスキャン



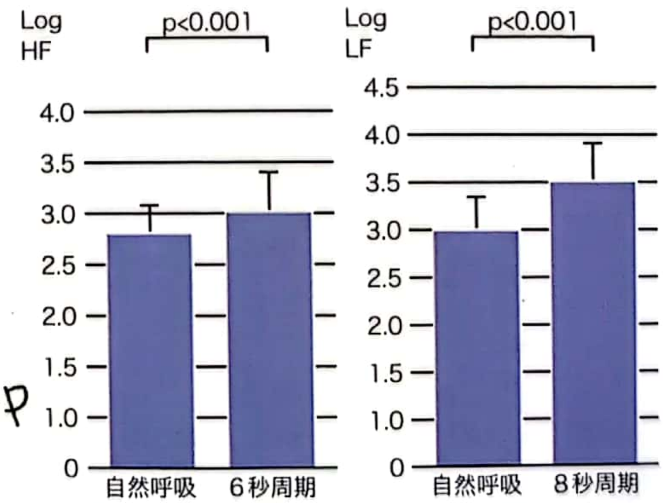
呼吸は疲れとりの必須アイテム
カギは"6秒"の呼吸!!

Q1 長く呼吸すれば、脳はリラックスする？

✕ ただ長く深い呼吸でも脳には逆効果 ベスト呼吸は6秒！

無理にゆっくり呼吸をすると交感神経の緊張が高まるというデータがあります。1分間に10回、3秒吐いて、3秒吸う「6秒呼吸」を行うと、副交感神経が上がってリラックス。逆に6秒以上深呼吸をすると、かえって交感神経が上がってしまう結果に。

女性18名を対象に6秒周期の呼吸と、8秒周期の呼吸で軽度の運動（ヨガ）を行ったところ、副交感神経の活動である0.15～0.40Hz（2.5～6.7秒）に属する数値の上昇が認められ、一方、8秒周期にすると逆に「深呼吸」をしようと意識するためか、かえって交感神経が上昇した。



関西福祉科学大学/前田早紀「ヨガの運動による自律神経の変化」

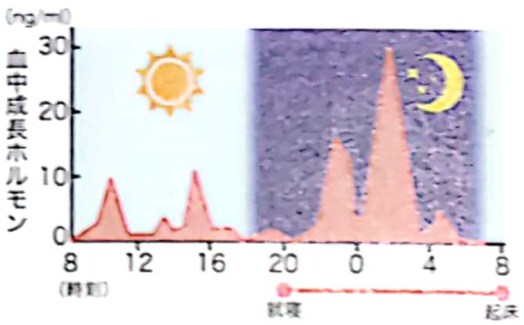
Tシャツ¥5,900、パンツ¥13,800／SN super.natural、シューズ¥15,300／On（オン）

Q2 呼吸でホルモンが増えるってホント？

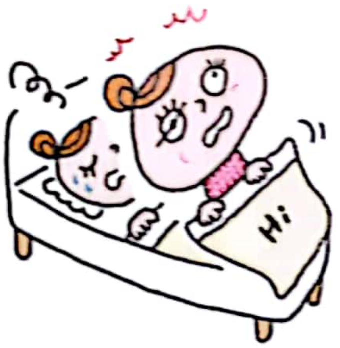
○ 呼吸は自律神経の申し子

成長ホルモンは睡眠時に分泌が活発に。分泌量を増やすには同じ脳の視床下部にある、副交感神経の働きをよくする必要があります。寝る前の深呼吸で副交感神経を活性化＝成長ホルモンの活性化にもなるのです。

以前は、22時～夜中2時までがゴールデンタイムといわれていましたが、現在は、時間よりもより質のよい深い睡眠こそが大事であることがわかっています。



Q3 ゆっくり深い呼吸は睡眠の質を変える？



○ 良質睡眠ホルモン・メラトニンが増量

眠りと関係し、夜分泌されるホルモンがメラトニン。メラトニンを作るセロトニンというホルモンは呼吸などリズミカルな運動により増量。セロトニンが分泌されれば、自然にメラトニンも分泌、深い眠りに。

Q4 口呼吸のほうが脳にイイ？

× 鼻呼吸のほうが脳にイイ影響がある

ノースウェスタン大学の研究によると鼻呼吸と口呼吸で行った、認識&認知テストでは、どちらも鼻呼吸に軍配があがり鼻呼吸は脳と密接に関係しているという結果に。

Q5 長寿の秘訣は呼吸の回数にある？

○ 浅い呼吸は心臓への負担大

呼吸が速いと心拍数が増え、心臓に負担がかかります。そのため、ゆっくり深い呼吸が身につけば、常に心拍数が安定し、心臓への負担が軽減。長い目で見れば、長寿につながる可能性も。

CamScannerでスキャン

横隔膜をダイレクトに刺激する呼吸法の切り札、肋骨呼吸！

胸、背中がやわらかくなり深い呼吸に

腹式呼吸や胸式呼吸は知っていても、肋骨呼吸を知る人は少ないかもしれません。実は、肋骨呼吸こそがバレエでは基本の呼吸法。肋骨を横に開くように息を吸い、吐く時に肋骨を締める呼吸法のこと。腹式呼吸よりも、ダイレクトに肋骨周辺の横隔膜や広背筋を刺激するので、自律神経のバランスを整えることができます。腹式呼吸が副交感神経を刺激するのに効果的な呼吸法なのに対して、肋骨呼吸は集中力とリラックスの両方を、秒数で調整することができるイイとこどりの呼吸法で

息を吐き出すと、背中と肋骨が狭まり、胸が下がる。両手で胸と肋骨の位置を確認しながら呼吸するとO。

1 仰向けで息を吐くと肋骨と胸が狭まる

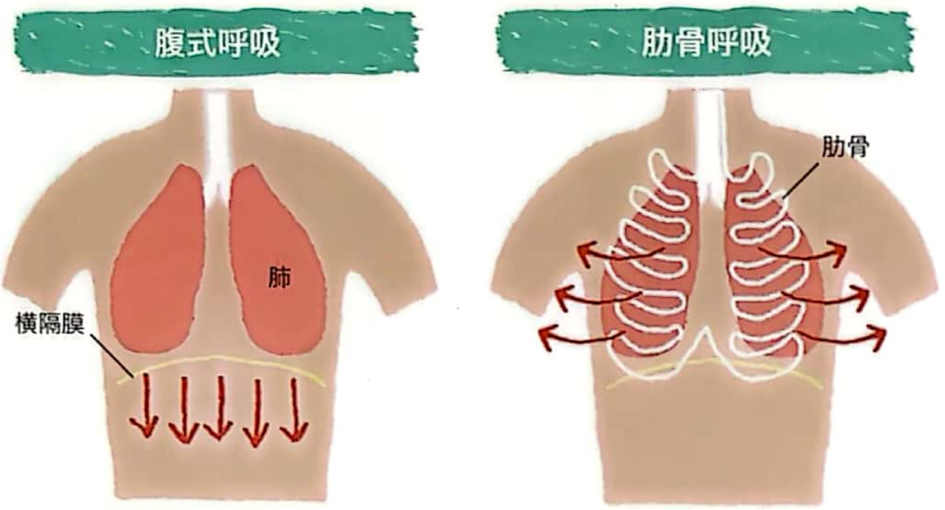
力を抜いて仰向けに。右手を鎖骨の上に、左手を胸の下にあて、肋骨が中央に寄って狭まるのを確認して、頭から息を吐くイメージで吐く。

ブラトップ¥3,600、スパッツ¥8,500／suria（インターテック）

CamScannerでスキャン

す。バランスを整えるには肋骨呼吸を、疲れた時には腹式呼吸を、と使い分ければ、質の良い呼吸で体に疲れを残さなくなります。

呼吸の違い UP SIDE DOWN



腹式呼吸は、息を吸うと横隔膜が下に下がります。肋骨呼吸は肋骨が横に広がって息を胸にたくさん取り込み、横隔膜をダイレクトに刺激。肋骨は、背骨からつながる副交感神経の支配下にあるので、効率よく良質な呼吸ができます。

吸う時に肋骨が横に広がるのを感じながら行って。集中したい時には、10秒吐いて、10秒吸う「20秒呼吸」を。リラックスする時は3秒吐いて、3秒吸う「6秒呼吸」を！

2

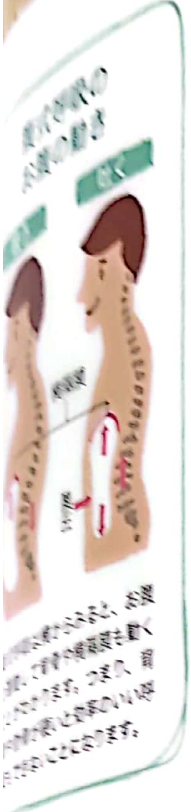
肋骨と胸が横に十分に広がるように吸い込む

1の状態から、肋骨と胸が横に広がるのをかんじながら、足の裏から息を吐き出すイメージで吐く。1と2を数回繰り返す。

CamScannerでスキャン

脳と体を同時にリラックスさせる 寝っころがり腹式呼吸

腹式呼吸は副交感神経の働きを促しますが、さらに大事なのは深い呼吸をすること。バレックスでは背中を床に預けて行うので、立って行うよりもっと深くお腹に集中でき、ラクに腹式呼吸ができます。また腹直筋など体幹の筋肉群も刺激され、体の中からも疲れにくい体になっていきます。

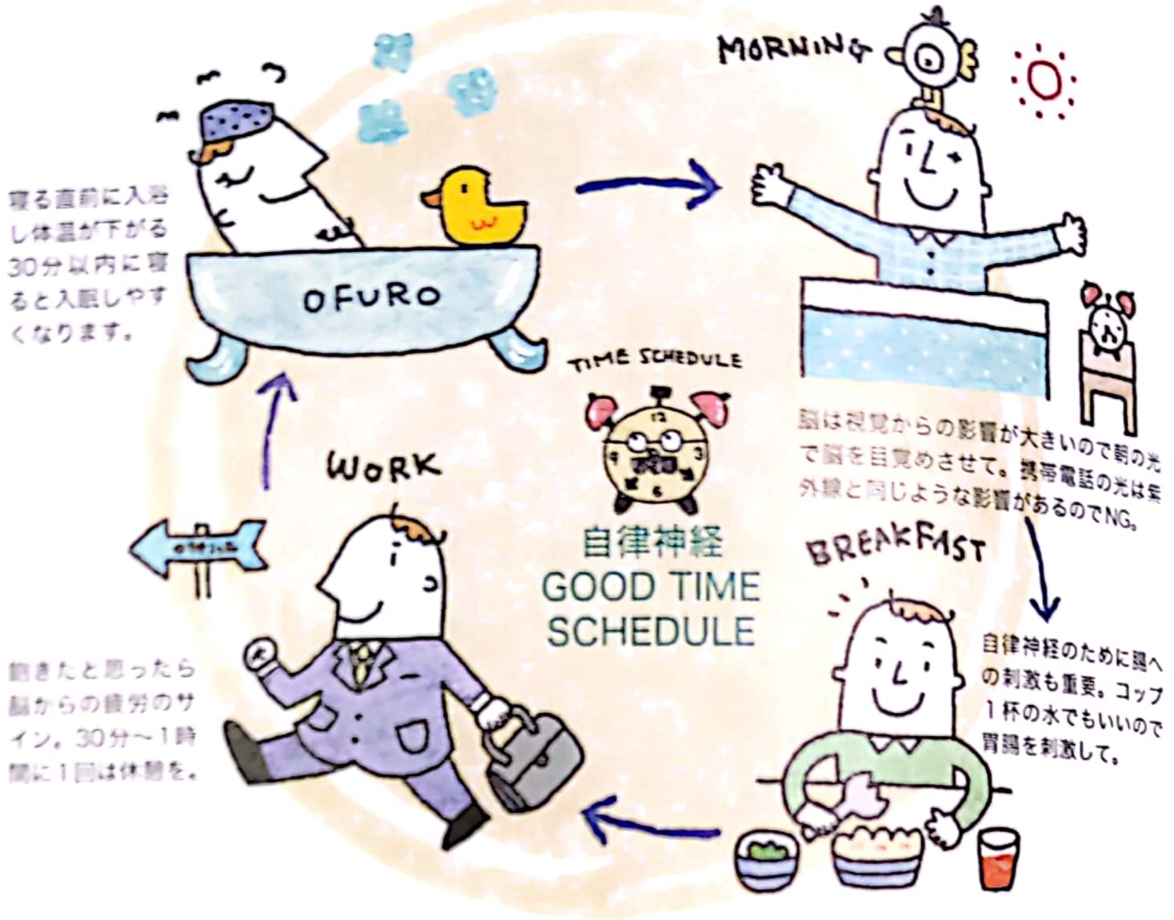


1

お腹から押し出すように息を吐く

仰向けになり、両ひざを立てて、足を腰幅に開く。両手をお腹に当て、お腹から息を押し出すように強く深く3秒息を吐く。

タンクトップ¥6,000、ハーフパンツ¥6,000、スパッツ／Manduka（プラヴィダ）



2

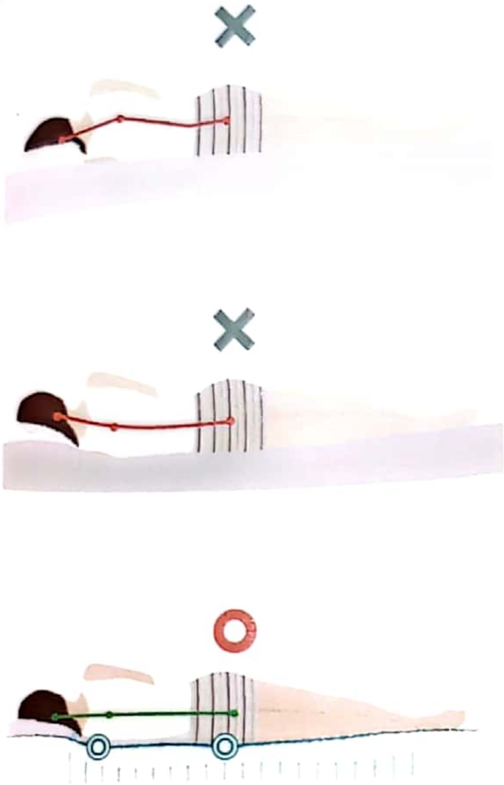
お腹に息を送るように息を吸う

お腹に息を送り込むように、3秒吸う。息を吸うとお腹がふくらむのをしっかり確認して。1と2を5回くり返す。

CamScannerでスキャン

Column 2

脳疲労をためないための寝方のお作法



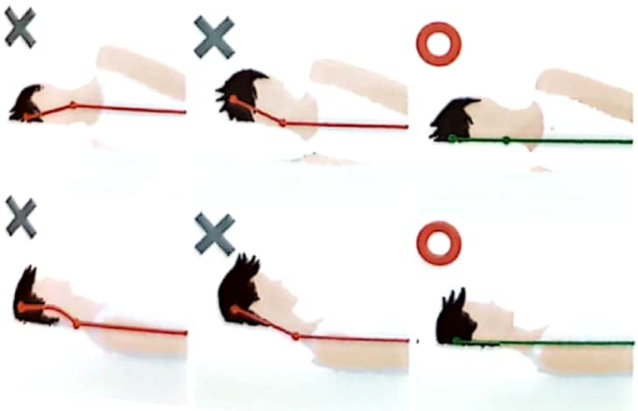
ひと晩で20～30回の寝返りが打てる寝姿勢に！

大人はひと晩で平均20～30回寝返りをするといわれています。寝返りをうつことで、血流を促し、起きている間に背中や腰にかかった負荷を整えながら、体の疲れをとり除いています。そのため、寝る時にはたくさんの寝返りがうてる姿勢で寝ることが大切です。

横向きになった時に首から仙骨の高さがほぼ同じ位置になるのが理想。体が沈むようなやわらかすぎる寝具や、硬すぎて体重を跳ね返す寝具は避けるのがベター。左右どちらにもラクに寝返りをうてる寝具を選びましょう。

横向きで背骨がまっすぐな状態になる高さの枕を

寝具の中でも深い睡眠には、枕の高さが重要です。横向きで寝た時に、首のCカーブを正しくキープでき、自分の背骨がまっすぐな状態になるのがベスト。最近は枕専門店もあるので、自分に合った枕選びを！



みなさんは寝返りをしていますか？僕は朝起きると、縦に180度回転して、頭と足が真逆になっていることもあるくらい、派手に寝返りをしていることがあります（笑）。

CamScannerでスキャン

Chapter 3

朝起きたら体が“だる重い”を解決

朝バレックス&夜バレックス

CamScannerでスキャン

睡眠中にかかる下半身の負担をほぐして股関節から活動モードをオン！

朝一番の筋肉刺激で一日の元気をチャージ！

立っている時は、足の裏で体を支えますが、仰向けで寝た場合には、体を支えるのは頭、胸、腰、脚の4カ所。特に腰には寝ている間、全体重の44％もの力が加わります。下半身だけでみると、全体の59％もの荷重がかかっていることに。そのため、寝返りが少ない人は、睡眠時間ずっと同じような荷重を受け続けることになるのです。朝起きて、体がだるく重い――それは、副交感神経がうまく働かなかったり、夜中にこり固まった筋肉へ血流の循環が行き届かなかった可能性があります。

そんな時には、起きてすぐ布団の中で朝バレックスをしてみましょう。まだ寝ぼけている脳を目覚めさせ、負担の大きい腰と下半身に刺激を与えながら、徐々にほぐしていきます。

睡眠時に体を支える負担の割合。下半身だけで全体重の59％を超える負担が。そのため全身のケアを怠らないバレエでは、股関節、ふくらはぎ、足首のストレッチは必須。朝に行うと体の柔軟性や足がつらないなど効果的な動きにつながります。

Tシャツ¥5,900、パンツ¥15,800／SN super.natural

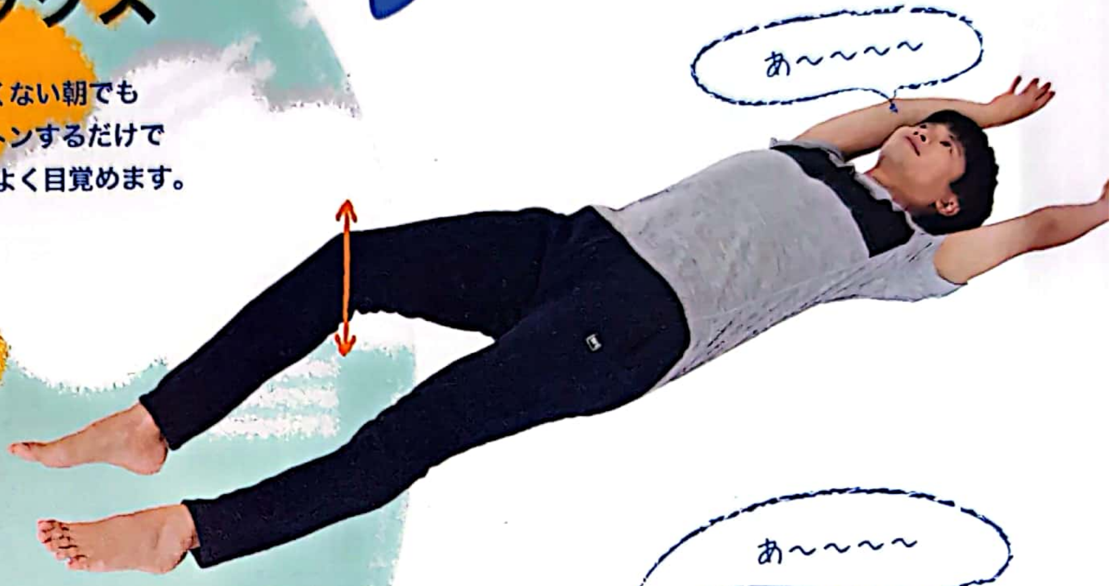
CamScannerでスキャン

お目覚め バレックス

まだ起きたくない朝でも
パタパタトントンするだけで
脳も体も気持ちよく目覚めます。

1 ひざを曲げて伸ばして床にトントン脚を下ろす

両脚は力を抜いて伸ばす。片脚ずつひざを軽く曲げて、床に下ろす。「あ〜」と声を出しながら、左右交互に脚をトントンと1分間下ろす。



2 寝たまま足首をできるだけ大きく回す

1と同じ姿勢のまま、両脚は肩幅に開く。両足首を内側に5回、外側に5回ゆっくり大きく回す。

3 脚を内・外交互にパタパタと開閉

1の姿勢のまま脚を肩幅より広めに開く。内・外と交互に脚をパタパタと10回開閉。1〜3のストレッチを行って、腰に違和感を覚えたら、両腕を下ろして行ってもOK。

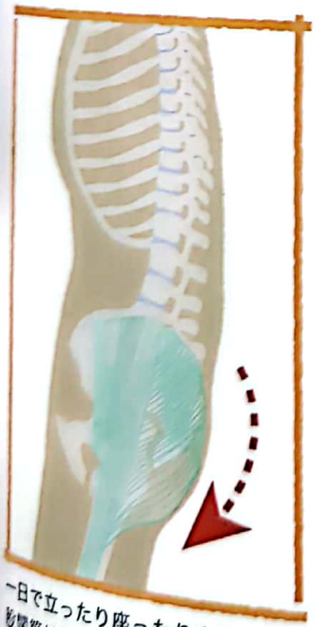
CamScannerでスキャン

寝る前のストレッチで体の緊張ほぐし 入眠力&深睡眠力をUP

入眠まで10分短縮　お休み前のストレッチ効果

一日中座りっぱなしの姿勢が続く人は、寝る前には股関節を大きく動かすストレッチが効果的です。ストレッチをして睡眠をとると、交感神経の働きが弱まります。代わりにリラックス効果のある副交感神経が高まり、質のよい睡眠効果が期待できます。また毎日ストレッチをして寝ると、平日の入眠時間が平均で10分短縮するというデータもあるほど、ストレッチは日ごろ寝つきの悪い人にもおススメです。特に夜バレックスは、股関節、ふくらはぎなど、一日中使った筋肉をやわらかくほぐし、質のいい睡眠をとるメソッドとしては最適。血流をよくするので自律神経も整い、体温の調節機能も働いて、質のいい睡眠条件へと導いてくれます。

疲れると背中が丸まり、猫背に。すると肺を圧迫するため呼吸が浅くなり、肺や横隔膜にも疲れが蓄積する。



一日で立ったり座ったりを繰り返す股関節は負荷がかかりやすい。そのため、骨盤が後傾しひざにも負担が。

参考文献：1) 永松俊哉、甲斐裕子ほか.ストレッチを用いた低強度運動プログラムの実施が中高年女性勤労者の睡眠に及ぼす影響.体力研究 106:1-8,2008
2) 永松俊哉ほか.低強度・短時間のストレッチ運動が深部体温,ストレス反応,および気分に及ぼす影響.体力研究 110:1-7,2012

おやすみバレックス

布団に入る前に股関節を
ゆっくり回してリラックス。
体がポカポカして眠くなります。

1 両手両ひざをついて よつんばいになる

両手は肩の真下に、ひざはお尻の真下について、よつんばいになる。ひざは肩幅に開き、頭が下に下がらないように、首はまっすぐ、視線は斜め下に。

2 右脚を胸に引き寄せる

脚を股関節から動かすように意識しながら、右ひざを胸に近づけるように引き寄せる。

3 ひざを大きく外側に開く

ひざをゆっくり大きく外に開く。足首は力を抜き、曲げても伸ばしても、どちらでもOK。

4 脚を後ろに回し込むように大きく回す

3のポーズからそのまま脚を後ろに回し込むように、ひざを外から上に振り上げてから、1に戻る。5回行ったら、逆回しも同様に。

CamScannerでスキャン

Column 3

竹田純 episode
フランスはじめて物語

本格的にバレエを始めて、ついにフランスへ単身留学。そこには想像もつかない世界基準の試練が!! 優雅だけではない、熾烈な競争社会の扉が開く!

CamScannerでスキャン

Chapter 4

今日の疲れは、今日のうちに!!!

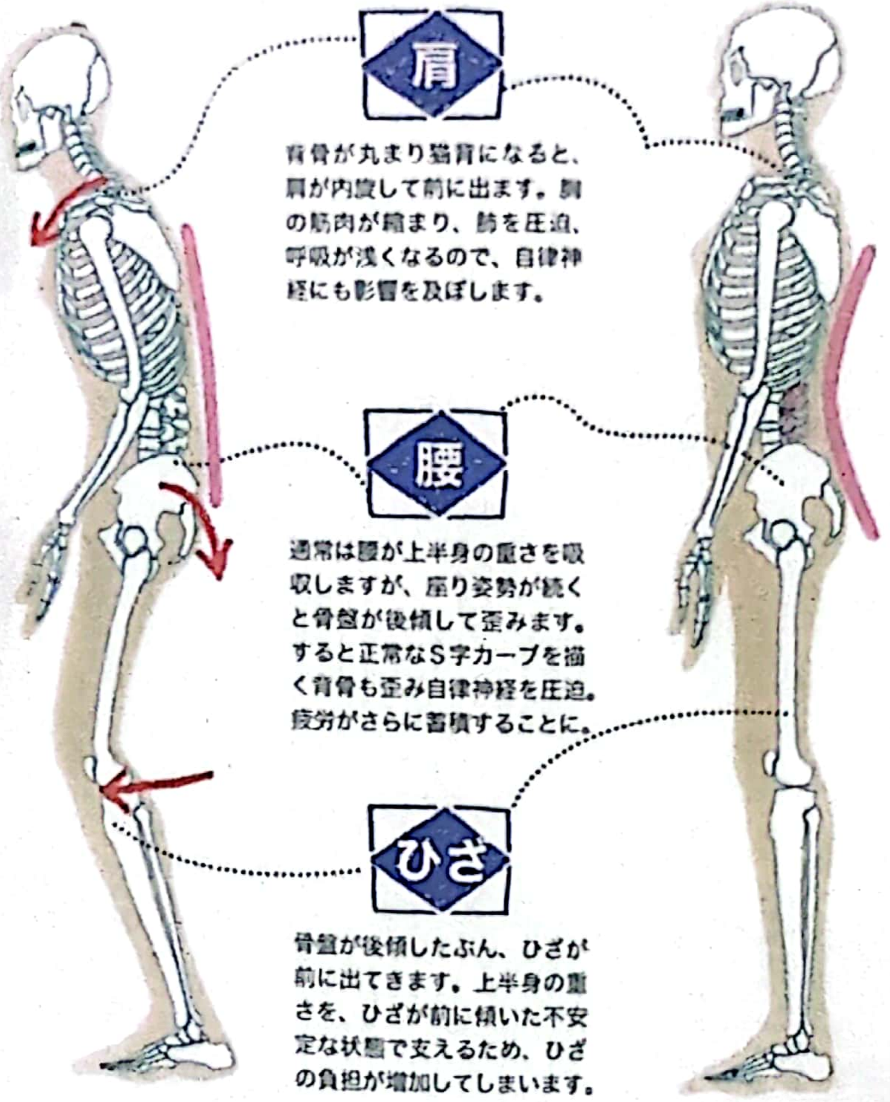
超回復バレックス

CamScannerでスキャン

一日の疲れは骨盤まわりに蓄積する！

肩、腰、背中の疲れがとれれば もっとラクになる

骨盤は体の要です。骨盤がまっすぐに立って腰椎が適度なアーチを描いていれば、多くの部位が連結して体を負担なく動かしてくれます。一日中動いていると、立っているだけでも重力が1・0G、歩き出すと速度がついて、1・3〜2・0Gもの負担がかかるともいわれています。当然着地の衝撃も大きくなり腰やひざへの負担が増えます。そのため、腰とひざのケアは疲労解消には必須です。バレックスでは骨盤の下部・恥骨まわりを刺激するので、柔軟な骨盤をつくり、疲れが溜まらない腰に導きます。

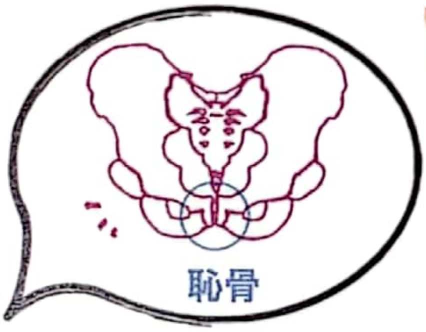


ブラトップ¥5,500、スパッツ¥6,900／SN super.natural

腰

1 よつんばいになり背中を丸める

ひざをお尻の真下につき肩幅に開く。肩の真下に両手を置いてよつんばいに。息を吸いながらゆっくり背中を丸め、恥骨周りの筋肉を締める。



Point

足は肩幅に開いて足の甲を床に。副交感神経の支配下にある、骨盤の下・内臓を支える骨盤底筋群を意識、恥骨周辺の筋肉を締めたりするとさらに効果的です。

2 息を吐きながら、背中を反らす

息を吐きながら、あごを徐々に上げて背中を反らして、恥骨周りの筋肉をゆるめて、骨盤まわりの筋肉を伸ばす。呼吸に合わせて5回くり返して骨盤と腰まわりの緊張をとります。

CamScannerでスキャン

肩&ひざ

1 両ひざを右へ倒し、首は左へ

仰向けになり、両手は肩の高さで平行に広げ、両ひざをそろえて深く曲げる。そのままひざは右へ、首は左に倒して10秒キープする。反対側も同様に。

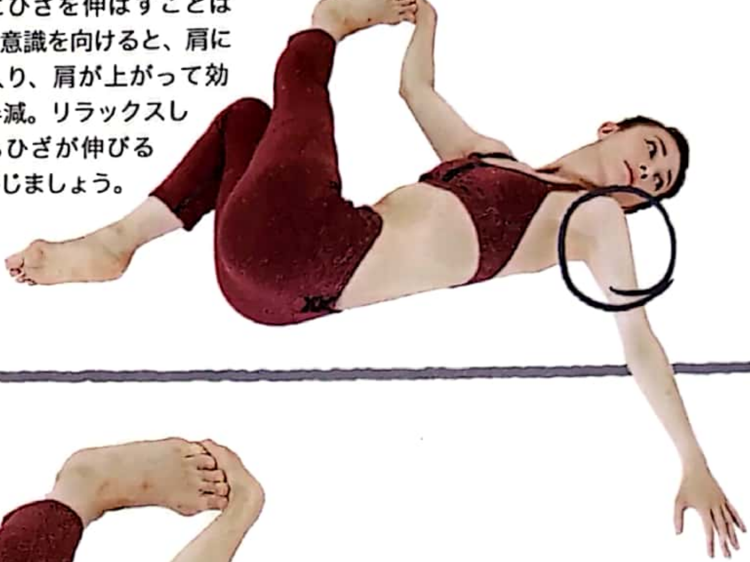
2 左ひざを胸にひきつけ、右手で左足の先をつかむ

1の状態の首をそのままにして、左ひざを胸にひきつける。伸ばした左手が浮き上がらないように注意して右手で左足先をつかむ。

ブラトップ¥6,800、スパッツ¥10,500／Manduka（ブラヴィダ）

CamScannerでスキャン

NG



無理にひざを伸ばすことばかりに意識を向けると、肩に力が入り、肩が上がって効果が半減。リラックスしながらひざが伸びるのを感じましょう。

3 息を吐きながら ひざを伸ばす

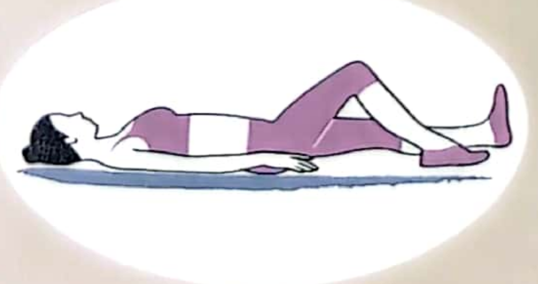
2の姿勢から、右手で左脚をつかむ。息を吐きながらゆっくりと左足を床につけて伸ばし、5呼吸キープ。

Point

ひざを曲げてもOK！

ひざが伸びない人は無理に伸ばさなくても、ひざ裏が伸びて気持ちいいと感じるところでストップ。そのまま5呼吸キープしてもOK！

バレックスではここが大事！



バレックスは体を床に預けることで重力の影響を受けずにほぐしたい筋肉を的確に狙えます。そのため、全身を床に預けて、肩や腰が浮き上がらないようにすることが大事！

CamScannerでスキャン

Column 4

竹田純 episode
コンクールはじめて物語

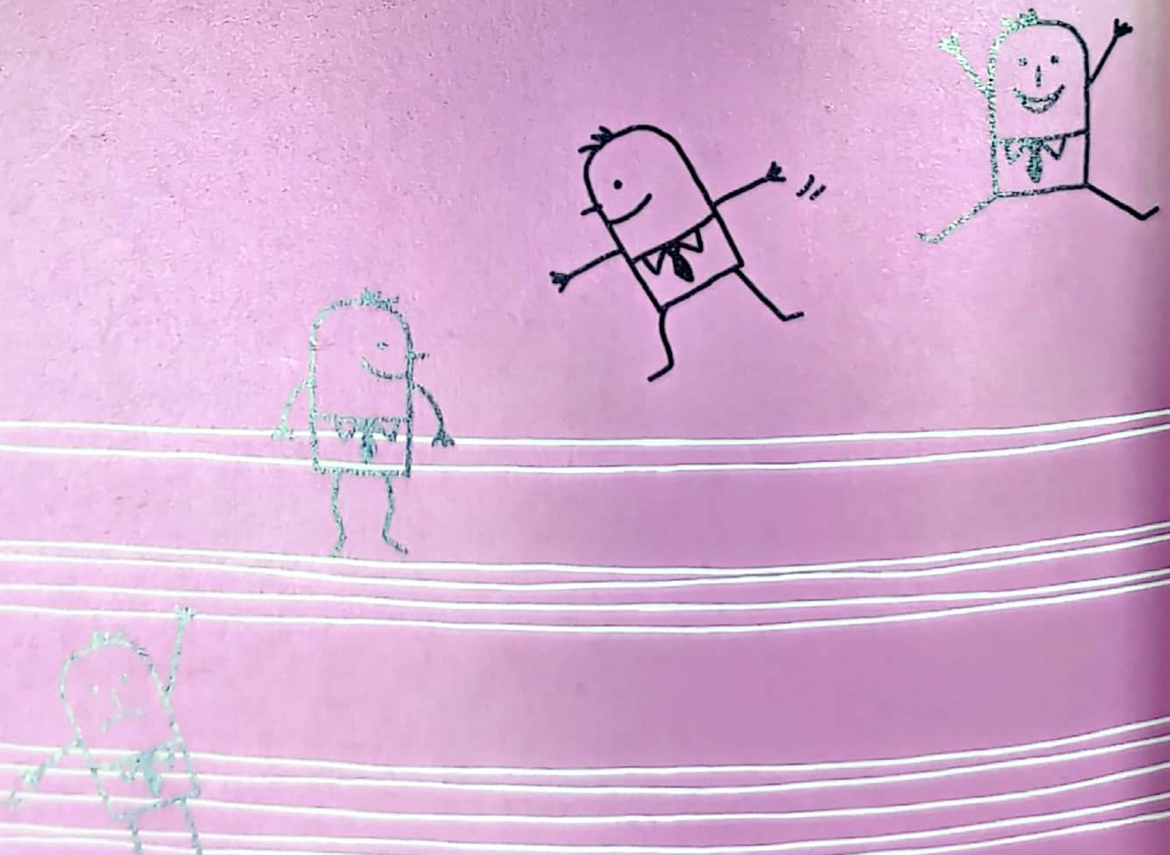
夢中でバレエレッスンに励みながら、数々のバレエの中でも
パリ・オペラ座のスタイルに魅了された竹田少年。ついにコンクールへ。

CamScannerでスキャン

Chapter 5

どんな時でも、疲れ知らずに！

疲れとりバレックス
アラカルト



CamScannerでスキャン

「休む」の科学

疲れていない……と思う人ほど危険！
日中でも交感神経を休ませることが
脳にも体にもとても大事なんです。

Office, Kitchen, Bath...

オフィス、キッチン、お風呂etc.でできること

疲れる、眠くなる、飽きるは、脳疲労の3大サイン

人が「疲れた」と自覚した時は、脳から体に「緊急停止信号」が送られ、体がシステムにしたがって、正常に反応した状態。逆に問題なのは、限界を突破してしまい、本当は疲れているのに「がんばっている」という高揚感に置換されて、きちんと体に疲労状況を伝達できない場合です。こうなると、体は疲労が進行しているのに急ブレーキを踏めず、いわゆる「ランナーズハイ」のような状況になり、疲労に気づかずに体に負荷をかけることになってしまいます。「疲れた」「眠い」「飽きた」と感じたら、それこそが脳と体からの合図。適切な休憩をとってリフレッシュ&リラックスを。

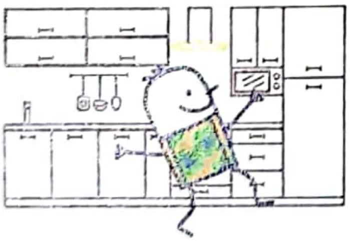
オールインワン¥7,900／next 原宿店

CamScannerでスキャン

疲労脳にこそ、体を動かすことが大事！

脳は飽きると集中力が落ち、そのまま作業を続けても作業効率が下がってしまいます。続けて作業をした場合、約4割も効率が落ちるというデータもあるほど。ただし、休むといっても、ぼんやり椅子などに座るよりも、違うことをするほうが副交感神経が亢進され、リラックスすることがわかってきています。軽く体を動かしたり、使っていた用途とは違う用途で、脳の回路を刺激することが大切。バレックスでは脳をリフレッシュさせ、疲労脳がつくる活性酸素に負けないよう、体の機能をサポートします。

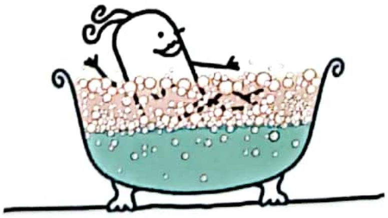
Kitchen



キッチンでできること

立ちっぱなしの作業が多いキッチンでは、下半身の冷えが原因でむくみが起きやすい状態。立ったまま家事をしながら、下半身を動かして血流をアップ！

Bath



お風呂でできること

お風呂に入るだけで、ストレスを緩和できるというデータもあるほど、疲れとりに絶好のシチュエーション。入浴のあと30分ほどたってから寝ると深い睡眠に入りやすくなります！

Office

オフィスでできること

目からの刺激も脳への負担。座ってパソコン作業をしたり、スマートフォンを長時間見続ける時は、1時間に1度を目安に腕や首を動かして休息をとりましょう！

CamScannerでスキャン

歩き方が変わると体が変わる

ただ歩いているのに疲れる…それは、歩き方にムダがあるせいかもしれません。歩くことは活動の基本。疲れない歩き方をマスターすることが大事です。ポイントは骨盤と頭の位置。お尻（骨盤）が左右に振れないように、正面に向けて歩きます。するとその上に自然なS字カーブを描いた背骨と頭がまっすぐ乗るので、常に正しい姿勢に。この時、ひざをゆるめて、ひざ下から歩くのではなく腰から歩くように意識して。特に靴のうしろのかかとがすり減る人は、足上げが足りず、かかとをすって歩いている可能性が。常にひざから下で歩いているので、着地の衝撃を吸収できず、余計な負担がひざや脚、腰などにも発生。疲れる歩き方になってしまいます。正しい姿勢をキープし、ひざから下をやわらかく使って着地の衝撃をうけないように歩きましょう。

Walkingバレックス

Tシャツ¥6,900、パンツ¥11,900／チャコット　シューズ¥12,800／On（オン）
タンクトップ¥7,800、ショートパンツ¥8,200／Real Stone（BODY ART JAPAN）　スパッツ¥3,900／G-FIT（BODY ART JAPAN）
ブラトップ／スタイリスト私物

CamScannerでスキャン

疲れる歩き方

・ひざを曲げたままひざから歩く
・股関節が縮み、可動域が小さい
・首が前に倒れ、背中が丸まる
・腕がほとんど動かない

脚の前側の筋肉のみに頼って歩くので、慢性的にひざや足首の筋肉が緊張し硬くなってしまう。

疲れない歩き方

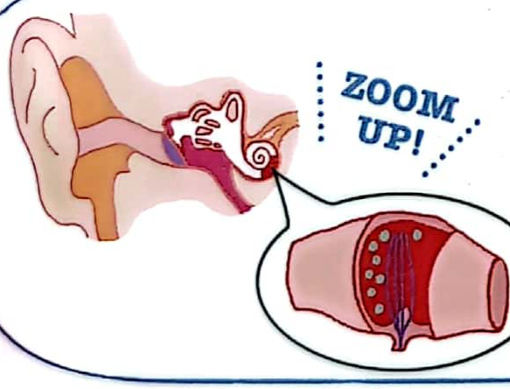
・骨盤は正面に、左右に振らない
・上半身は首から背骨までまっすぐに
・足裏全体で歩いて着地の衝撃を吸収
・ひざを伸ばしきらずにゆるめて着地の衝撃を緩和

ひざを柔らかく使って、なるべく着地のダメージを吸収するように歩くことが大事。

座りっぱなしは1時間で22分寿命が縮む

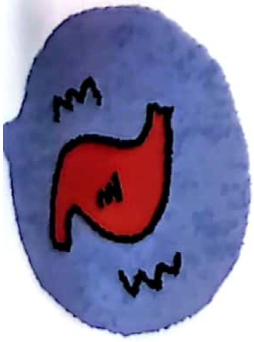
集中して作業を続けていれば1時間なんてあっという間。ところが「1時間座り続けると22分寿命が縮む」というNASAの研究報告が出ています。その原因は耳の奥にある「耳石（じせき）」。ここは重力を感知し、全身の筋肉や自律神経とつながっています。私たちが立ち上がる時には、体の傾きによって耳石が引っ張られることで脳に信号が送られ、体のバランスをとることができるのです。ところが、同じ姿勢で座り続けていると、この耳石はほとんど動きません。すると、全身の筋肉や自律神経の働きも低下するので、細胞の代謝がダウン。そこで30分〜1時間に一度は、立ち上がって頭を左右に振ったり、できるだけ、耳石を動かすような休息をしましょう。

POINT 盲点は耳！



問題は体より耳の中の「耳石」だった

耳の奥、内耳の中にあるのが耳石。ここが動くと脳に信号が送られ、自律神経を通して体のバランスが保たれる。



消化活動が鈍り、栄養が体に行き届かない

自律神経が働きづらくなることでその支配下にある胃にも影響が及ぶ。特に、消化や吸収が悪くなるので、体全体に栄養成分が行き渡りづらくなり、疲労の原因に。習慣化すると体調に影響が出ることも。

ここが怖い！

座りっぱなしの状態が続くと、耳石がほとんど動きません。血流が悪くなり、自律神経の働きも低下。無重力下の宇宙飛行士のように筋肉や細胞の若さが失われていきます。

オススメ

座りっぱなし×自律神経 3 疲れを回避するACTION

1

一度仰向けになる、無理なら机で顔を左右に振る

耳石を動かすために、一度仰向けになるのがベター。それができない場所では、机に顔を伏せて、左右に顔を振ったりして固まった耳石を動かしましょう。P51のような体側のストレッチも、耳石を動かす動作のひとつなので、参考に。

2

30分～1時間に一度は立ち上がって少し動く

耳石が重力に引っ張られることで、体はバランスをとることができます。立つ時には頭が前後左右に微妙に動き、それによって耳石も動くので、自律神経の働きも活性化。テレビのCMを合図に立ち上がったり、頭を振るような習慣を。

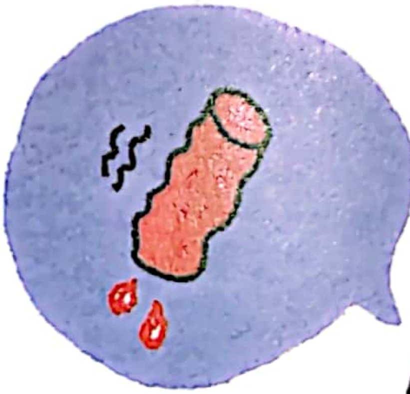
3

座ったままでも足の運動をする

どうしても立ち上がって休憩ができないシーンでは、足をのばしたまま足先を上に向けたり、足を回すなどのストレッチや頭を傾けるストレッチを。末梢にたまった血流を促しながら、足を見ながら動けば耳石も動いてくれます。

座りっぱなしは血流を滞らせる

長時間体を動かさないと、自律神経が働かず、血流が悪くなり足などに溜まることに。習慣化すると、血管の老化も進行してしまい、体温などの調節にも影響がでてきます。



代謝が落ちて糖尿病の危険も

耳石がよく動くと、筋肉の動きや血流が活発になり、代謝が上がります。逆に座りっぱなしで耳石が動かなければ、コレステロールや糖の代謝が落ちて、糖尿病の危険も！

CamScannerでスキャン

気づけば座りっぱなし…は疲労をため込む危険行為

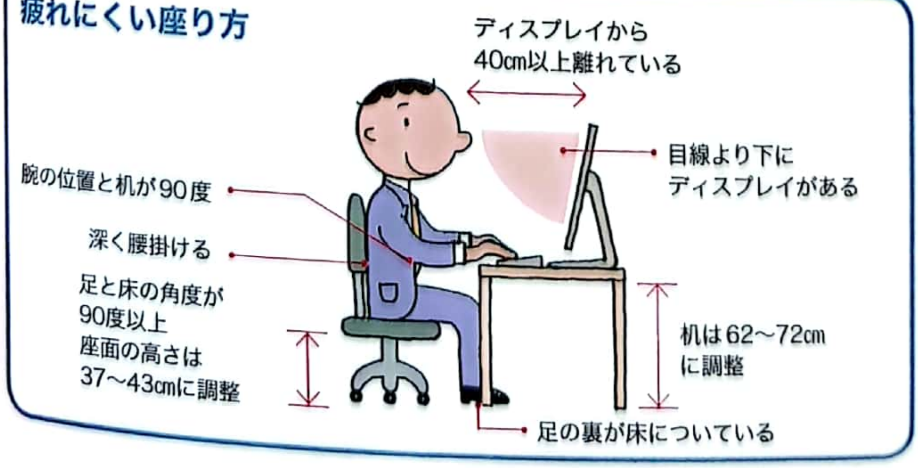
オフィスで集中して仕事をしていると、筋肉が硬くなります。特に疲れを左右するのが横隔膜。座り姿勢で圧迫された肺と横隔膜を放っておくと、呼吸が浅くなり、自律神経を圧迫。結果、血流が悪くなり、夕方には疲れが全身へ溜まります。

そのため、座りっぱなし姿勢が続いたら、オフィスバレックスで肺や横隔膜をリリース！　バレエの「カンブレ」という動きを応用したこの動きは、しなやかな体を実現するには、必須のストレッチ。筋肉をほぐし、耳石を効率よく動かすので、自律神経のバランスも整います。

Officeバレックス

疲れやすい座り方

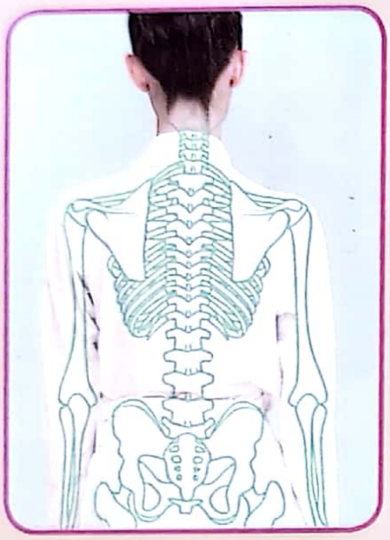
疲れにくい座り方



レオタード¥8,500、カシュクール¥9,500、ショートパンツ¥7,500／ダンスキン

1 イスに浅く座りリラックス

足をそろえてイスに浅く座る。頭をまっすぐ正面に。両腕はまっすぐ下に下ろす。この時、背筋はしっかり伸ばすように心がけて。



2 右腕を左に倒して右の脇腹を伸ばす

息を吸って右腕を上げ、吐きながら右の脇腹を伸ばすように腕を左に移動し首は左斜め下へ。吸って下ろす。5回。反対側も同様に。

\ NG /

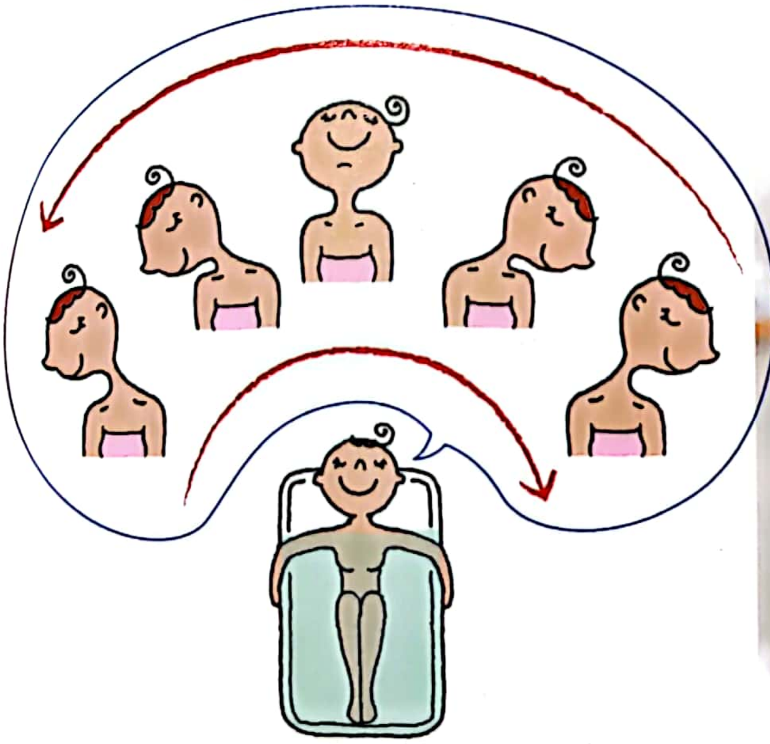
腕を前に倒したり、お尻が浮いたりするのはNG。背中が丸まり、脇腹を効率よく伸ばすことができません。

疲れとり入浴術

入浴がストレスに一番効いたという研究データがあるほど、日本人にとってお風呂は疲労回復に欠かせません。

まずはその温熱効果。体を温めることで手足の先まで血液を巡らせて血流を促します。次に水圧によるマッサージ効果。湯船につかることで、マッサージをした時のように、筋肉がほぐれ、気持ちよさを味わうことができます。水圧がかかった状態でストレッチやマッサージを行えば、さらに血流が促進され、疲労回復が高まります。この最高のリラックスタイムに首を動かすことで、首に流れる自律神経をリセット。首や肩のこりがとれて、慢性のこりや疲労回復につながります。

入浴バレックス



肩に鼻をつけるようなイメージで、左に首を倒す。そこからあごで半円を描くように、ゆっくりと頭を動かし、右の肩と鼻をつけるように右に首を倒す。そこからまた、あごで半円を描くように元の位置へ。10セット行う。

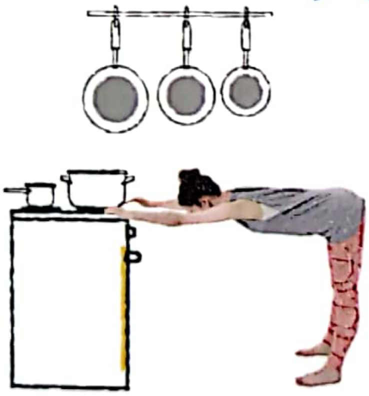
ヘアバンド／スタイリスト私物　ワンピース¥5,900／next 原宿店　タンクトップ¥5,500、レギンス¥9,800／ヨギー・サンクチュアリ（ロハスインターナショナル）　ブラトップ／スタイリスト私物

家事の疲れは5秒でとる！

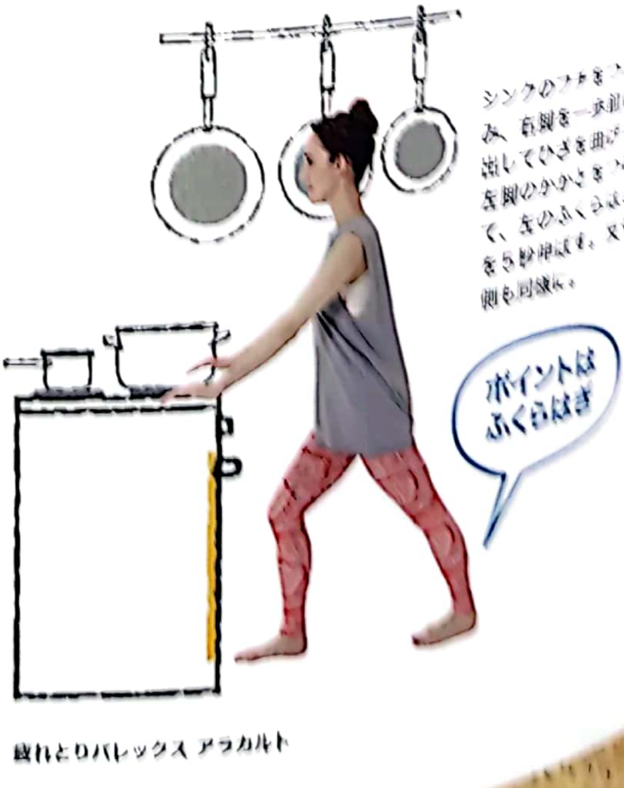
立ちっぱなしの姿勢が続くことの多いキッチン。脚を動かすことが少ないので、いつも脚がむくんでパンパンになりがち。脚が重い、むくんだなと思ったら、脚をストレッチしましょう。太ももとふくらはぎの筋肉を刺激して、下半身に滞った血液やリンパを、筋肉のポンプ作用で心臓へ戻し、むくみを軽くします。

キッチンバレックス

シンクの前に立ち、両手でフチをつかむ。右のかかとをつけな尻を突き出し、右脚の裏側を伸ばし3呼吸。反対側も同様に。



次に両腕の間に頭を入れ、上半身と脚が直角になる位置で背中を伸ばす。3呼吸分行う。



シンクのフチをつかみ、右脚を一歩前に出してひざを曲げる。左脚のかかとをつけて、左のふくらはぎを5秒伸ばす。反対側も同様に。

＼OK／

前に出した足のつま先と後ろ足のつま先は、まっすぐ正面に向けて、ふくらはぎ全体を伸ばします。

＼NG／

後ろ足のつま先が外を向いてしまうと、脚の背面をしっかり伸ばすことができません。

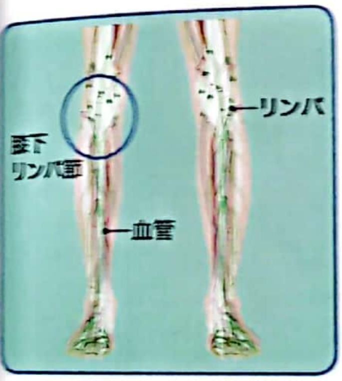
CamScannerでスキャン

今日のお疲れ足をリセット！

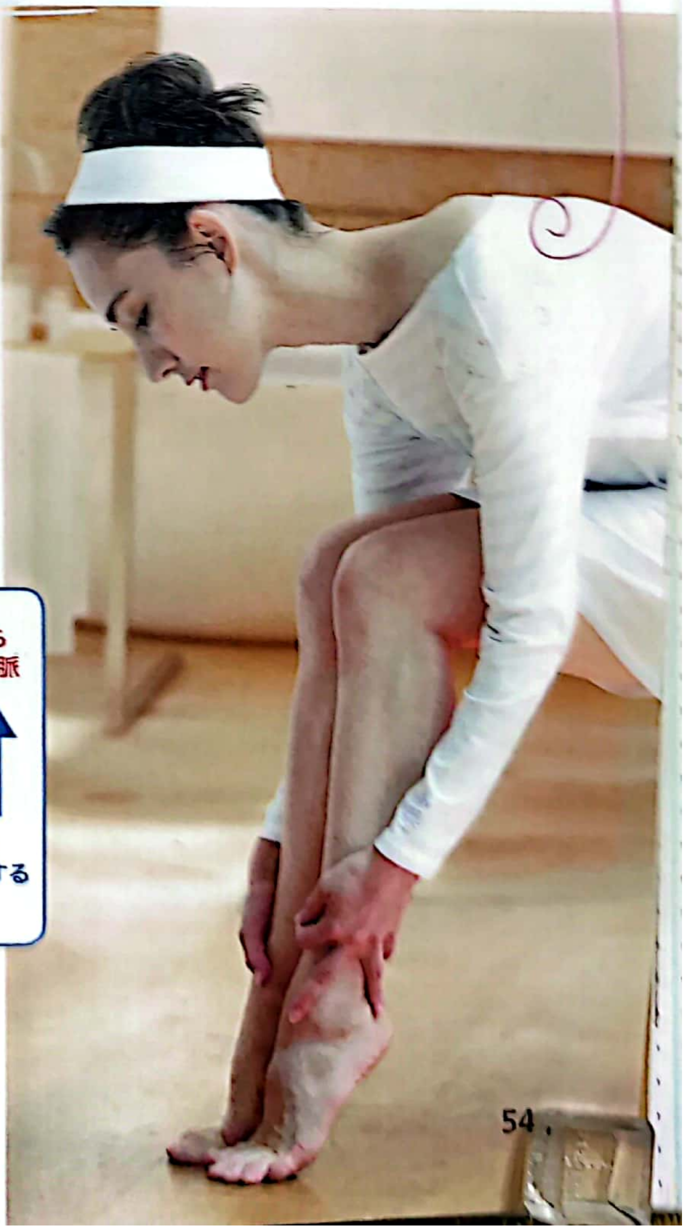
つま先を立てて踊るバレエでは、体を支える足の指、足裏、足の甲を必ずストレッチします。このケアを行うと、次の日に疲れを残さず踊ることができます。また足の力を取り戻すので、常によい姿勢をキープでき、疲れにくい体になります。

また、立ち疲れバレックスは、ひざとふくらはぎを同時にケアする効率のいいメソッドのひとつ。特にひざには、多くのリンパ管が集まる、膝下リンパ節があり、疲れて免疫力が低下すれば腫れることも。ひざとふくらはぎを同時にケアして血管とリンパの流れがよくなれば、自律神経が整い、疲労回復を促します。

立ち疲れバレックス



リンパ液の中継地点のひとつが膝下リンパ節。老廃物をろ過し、抗体などを産出する場所で、ここでリンパ液が滞ると足の疲労や、冷え、むくみの原因に。ひざの膝下リンパ節のケアを重点的に行って。



むくみのプロセス

下肢から心臓へ戻る静脈の働きが低下、血流が滞る

↓

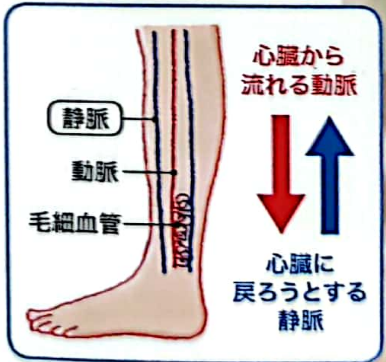
血流の逆流を阻止する静脈弁が機能せず、逆流

↓

血管からリンパなどの血漿成分がしみだす

↓

むくみへ



第二の心臓と呼ばれる脚は、心臓から離れた末梢の血液を戻すポンプの役割をしている。

ボーダーTシャツ¥9,000／ヨギー・サンクチュアリ（ロハスインターナショナル）
ヘアバンド／スタイリスト私物

CamScannerでスキャン

1

右ひざの上に左足首をのせる

床に仰向けになり、両ひざを立てる。ひじから下で体を支えて上体を起こし、左の足首を右ひざの上にのせる。

2

右ひざの上で左脚をスライドする

左脚を右ひざの上で前後にスライドしながら、左のふくらはぎとひざの内と外を10回マッサージ。反対側も同様に。

ついでに足裏マッサージ

両手の親指を左右交互に動かし、かかとから指に向かって足裏を5回押しさする。

足の指を手でつかんで倒し、足首を5回回す。反対回しも同様に。

足の指の裏側を手でつかみ、手前に引いて、足の指と足裏のつけ根を伸ばす。

Tシャツ¥7,500、ハーフパンツ¥11,000、レギンス¥10,000／suria（インターテック）

CamScannerでスキャン

とにかく、早く寝たい時の寝たままバレックス

ベッドdeバレックス

左ひざを右に倒して首は左へ

仰向けになり左ひざを右手で抱える。息を吐きながら左脚を右に倒し、首は左へ。この姿勢のまま3呼吸キープ。反対側も同様に。背中の疲れに。

1

両手でひざを胸に引き寄せる

仰向けになり、両ひざを両手で抱える。息を吐きながらひざを胸に引き寄せ、吸いながら手の力をゆるめる。3呼吸行う。腰の疲れをとる。

2

Tシャツ¥6,900、パンツ¥13,900／チャコット

CamScannerでスキャン

重い荷物を持ち、悪い姿勢で重い頭を支え続けた背中や肩甲骨、腰など、普段酷使されている大きな筋肉には一日の疲れがたまります。寝る前に体を少し動かして筋肉をゆるめましょう。

自律神経が通るバックラインの緊張をほぐすだけで、寝つきがよくなり、深い睡眠を促します。寝ている間に細胞の修復が円滑に行われれば、翌朝は疲れがリセットされます。

今日は早く寝たいけれど、疲れている、そんなときにオススメです。バレックスの最中に寝てしまってもOK。それは心と体がリラックスしている証拠です！

3

うつぶせになり組んだ手を上げる

うつぶせになり、両手をお尻で組む。おでこをつけたまま、息を吐きながら両手を上げて肩甲骨を寄せ、吸いながら下ろす。3回。肩甲骨をほぐす。

4

足をお尻に近づける

うつぶせになり、首はラクな方に傾ける。左手で左足を持ち、息を吐きながら足をお尻に近づけて3呼吸キープ。反対側も同様に。太ももの前側の疲れをオフ。

Column 5

竹田純 episode
帰国後の衝撃物語

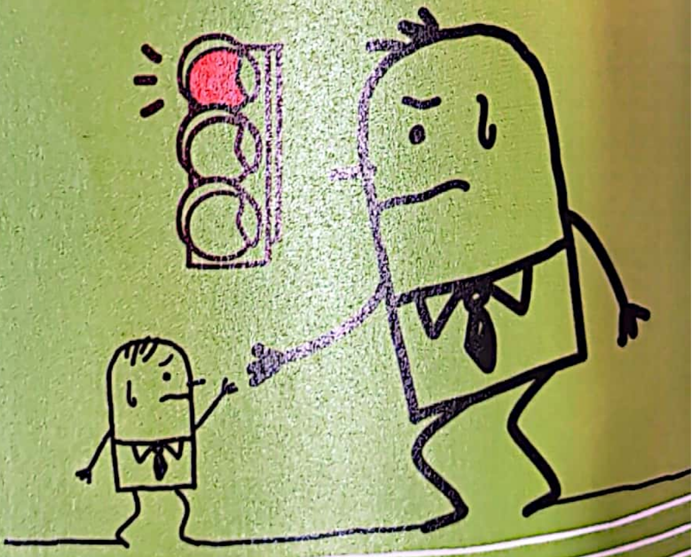
フランスでの活躍後、日本を拠点にするべく帰国した竹田少年は、
フランスと日本で「個性」の考え方の違いに衝撃を受ける！

CamScannerでスキャン

Chapter 6

小さな疲れを“大きく”させない！

10秒チューニング
バレックス



CamScannerでスキャン

体のだるい、重いはここにあった！

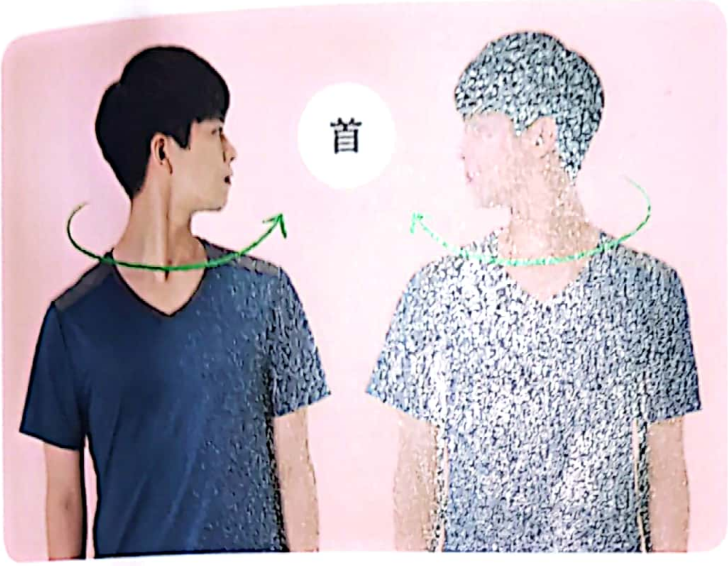
脳と体のストレスCheck

首、肩甲骨、骨盤まわりは自律神経の通り道。ここが硬いと自律神経のバランスも崩れ、血流も滞るので疲れやすい体へまっしぐら！　あなたの体をさっそくチェック！

首まわり Check

首の可動域をチェック、神経の通りを確認

自律神経のポイントが集まる首が疲れると、起こるのは首こりや肩こりなどの体の不調だけではありません。眠れない、気分が落ち込む、イライラするなど精神的な不調にまで影響を及ぼします。首の可動域が狭まっているようなら、P62のバレックスでしっかりケア。首まわりがよく動くようになると、心と体が軽くなります。



□ **鼻と肩が一直線になっている？**

あごの高さを一定にしたまま、首を左右に回し、これ以上行かないところでストップ。鼻と肩の位置がそろえばOK。

□ **卵1個分の空きをつくるまで傾けられる？**

顔を正面に向け、両肩を一直線にそろえたまま、首だけ左右に倒す。その時、首と肩の間に卵1個分までの空きがあればOK。

Tシャツ¥6,500、ショートパンツ¥9,000／Manduka（プラヴィダ）

CamScannerでスキャン

肩甲骨まわり Check

腕を動かしたり、胸を動かすなど、開閉や上下に動き、上半身の動きをサポートする働き者の肩甲骨。しかし姿勢が悪いと、肩とともに肩甲骨も上がり、肩甲骨まわりに疲れが。肩甲骨の可動域で疲れをチェック。

両腕を上げて肩甲骨はどこまで動く？

□ **腕を組んで頭上まで上げられる？**

仰向けになり、両手で両ひじをつかむ。そのまま両腕を頭の上に上げ、ひじをつかんだ手が離れなければOK。

○

×

腕がはずれたらダメ

腕を上げる時に、ひじをつかんでいた手が離れて、ひじからずれたり、肩が上がったりするのは、肩甲骨が硬くこわばっているサイン。

骨盤まわり Check

体の要である骨盤まわりは、上半身と下半身の動きを連動させる、インナーマッスルがたくさん集まっているところ。ここの筋肉が硬いと、内臓への血流が悪くなり、疲れを感じやすくなります。

代謝のいいインナーマッスルか確認！

□ **お尻の裏側がちゃんと伸びる？**

左足首を右ひざにのせ仰向けになり両手で右ひざを胸に引き寄せる。肩や、片方のお尻が極端に上がるのはNG。反対側も同様に。

CamScannerでスキャン

脳と体をリラックス①

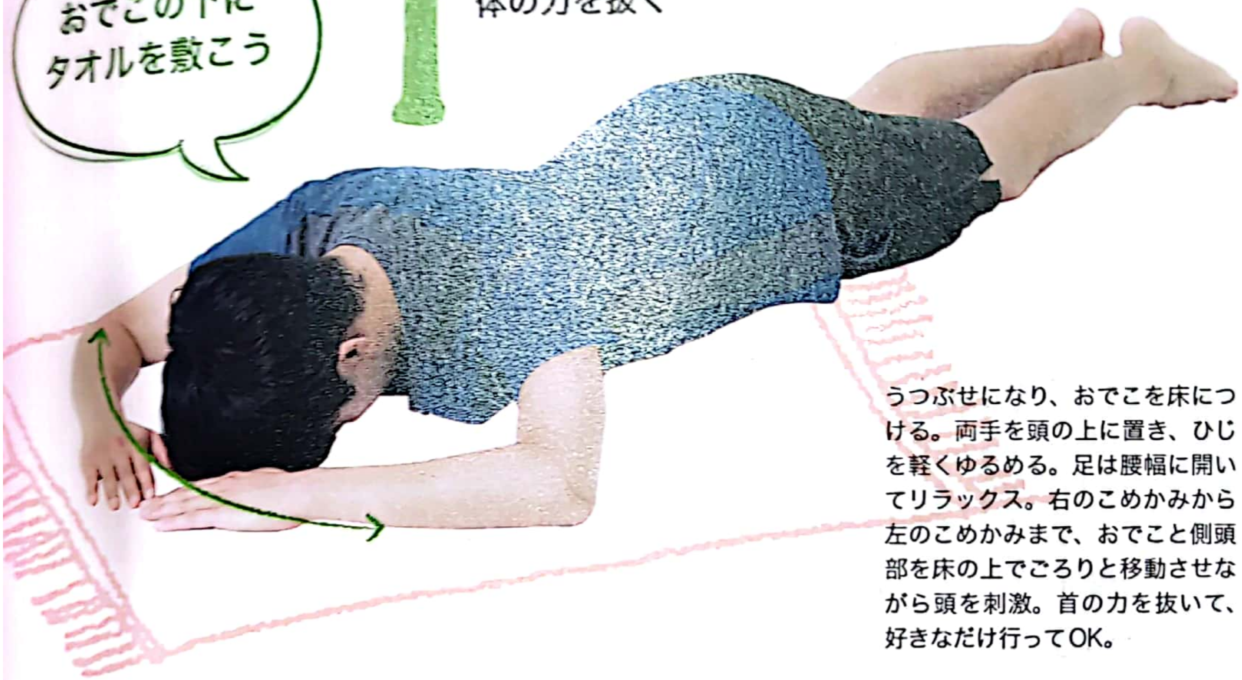
首の疲れ

首を動かして自律神経を整え溜まった疲労を解消

首を回したり、倒した時に引っかかりを感じたら要注意！　すぐ首まわりのバレックスを。首の可動域を取り戻せば、自律神経のバランスが整って疲労回復を促します。また、バレエでは長時間に及ぶ振りを覚え、高いレベルの踊りを要求されるため、脳を酷使します。脳をクリアに保つ際にも、このメソッドは有効です。行う時は、床にタオルを敷いて、首に力を入れず、頭の重さで床をスライドさせましょう。

1 おでこを床につけて体の力を抜く

おでこの下にタオルを敷こう



うつぶせになり、おでこを床につける。両手を頭の上に置き、ひじを軽くゆるめる。足は腰幅に開いてリラックス。右のこめかみから左のこめかみまで、おでこと側頭部を床の上でごろりと移動させながら頭を刺激。首の力を抜いて、好きなだけ行ってOK。

Point

下から見ると

頭の重みを利用して転がる

額をつけて下から見た時の動きがこれ。ストレスが溜まると額の筋膜も硬くこわばり、脳への血流が悪くなります。額をつけて首を動かすと徐々に首の可動域も広がり、首こりの改善に。

CamScannerでスキャン

2 右のこめかみを床につける

1の姿勢をキープし、頭を床の上でゴロリところがし、右のこめかみを床につけ、気持ちいい程度の力で上下に短くこする。気持ちよいと感じる回数を行う。

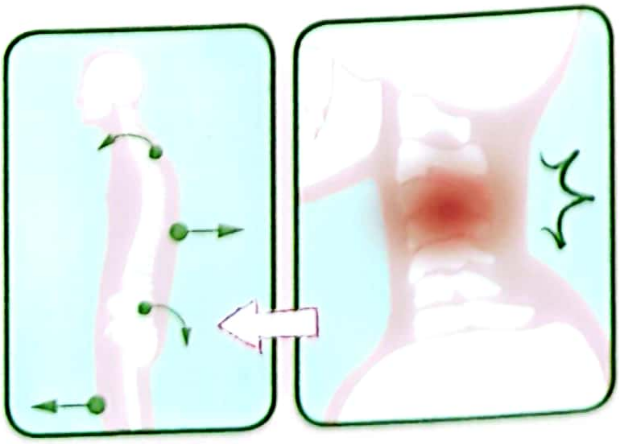
3 左のこめかみを床につけて上下にこする

2と同様に、左のこめかみを床につけて、気持ちのいい強さで小刻みに上下にこする。気持ちいいと感じる回数を行う。強すぎると、こめかみ周辺に痛みが走ることもあるので、ゆっくりほぐして。

Point 下から見ると

側頭筋をほぐして首をやわらかくする

こめかみ部分の左右を床に短くこすりつけるメソッドを下から見るとこんな感じ。こめかみは「米噛み」の文字通り毎日の食事で酷使する筋肉。ここを刺激すると頭や首の筋肉がやわらかくなり、首のこりも解消します。頭が重い、頭痛を感じる時にもオススメです。



首を疲れさせるとあとが怖い！

首の筋肉の周辺には、太い血管が集中。筋肉が硬くなると、血管を圧迫して脳への血流を阻害。そのうえ首に集中する自律神経やリンパにも影響が及ぶことになります。頭は5～6kgと重く、筋肉で重さを吸収できないと、腰やひざなどにも不調をきたします。

CamScannerでスキャン

肩・肩甲骨の疲れ

腕の重さを活用して肩甲骨を動かす

肩甲骨の動きが悪くなると、肩こりはもちろん、連動する腕に疲れがたまって、腕の疲れを感じることも。そうなる前に、疲れたら肩甲骨を動かす習慣を！

バレックスの特徴は、無理に力を入れて体を動かさないこと。肩甲骨の疲れをとる、このストレッチも、腕の重さを利用して肩甲骨を動かします。腕の動きに体を預けて肩甲骨の疲れをとりましょう。

1 ひざを立てて仰向けになり、両手を開く

仰向けになり、ひざは腰幅に軽く開く。腕を肩のラインと同じ高さで平行に開き、顔はまっすぐ正面に。全身を床に預けるように、リラックスさせる。

肩の疲れとダンサーの切れない関係

肩や肩甲骨に疲れが残ると、体を最大限に使えず、踊りが小さくなり表現者として致命的。だから肩や肩甲骨に疲労を残すのは厳禁です。

Tシャツ¥6,000、パンツ¥14,000／sufa（インターテック）

腕が曲がったまま顔の上を回しても、肩甲骨まわりの筋肉をしっかり使っていないので効果が半減します。

2 胸の前で半円を描くように右腕を左へ移動

息を吸いながら右腕を伸ばし、顔の前を通って左腕の方へゆっくりと倒す。手の重さに耐えきれなくなったら、体を左に倒す。

3 体を左に倒して右腕を伸ばす

右腕を左に倒す重みに合わせて、体を左向きに倒して、右腕を左腕より前に出すように伸ばして息を吐く。3まで行ったら、2、1の順でゆっくり元に戻る。5セット行ったら、反対側も同様に。

肩まわりの疲れをとるバレックス・コマ送り

4から6に戻る時に、急いで戻らず自分の腕の重さに引っ張られるように戻ると肩甲骨をしっかりほぐすことができる。

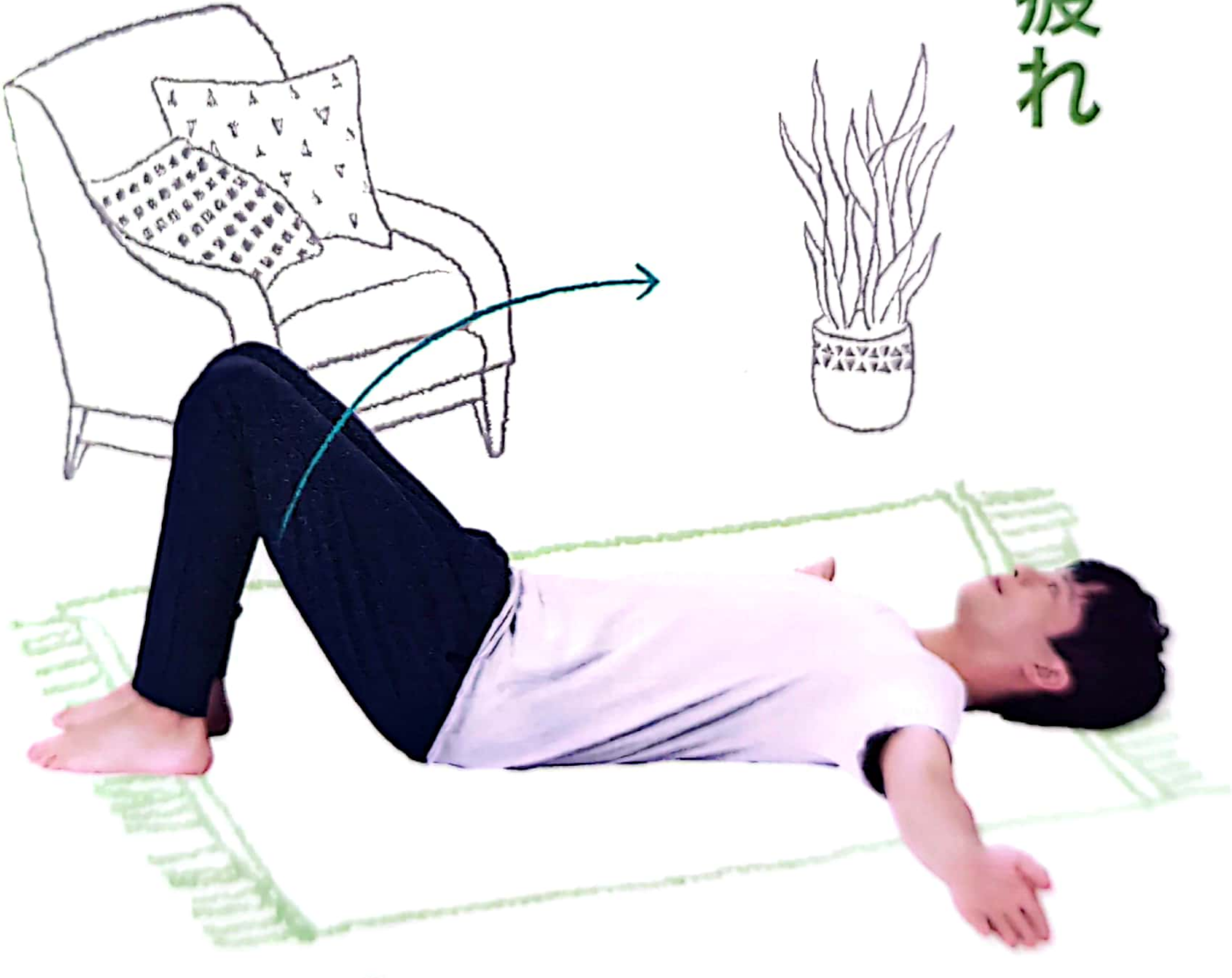
CamScannerでスキャン

骨盤&腰の疲れ

床に腰をつけたまま ゆすって 血流をUP！

骨盤が後ろに傾いたまま、座りっぱなしの姿勢が続いたり、重い荷物を持った日には、腰に疲れが溜まります。放っておくと疲労が蓄積して腰痛の原因に。

腰に違和感を覚えたら、床に寝っころがって腰回しを行いましょう。腰を床につけたまま腰を回せば、腰へのマッサージ効果も。腰まわりの硬くなった筋肉がほぐれて、血流がよくなり、腰の痛みが軽くなります。



1 **仰向けでひざを立て 両手を横に開く**

仰向けになり、両ひざを軽く開いて立てる。両腕を肩の高さで平行に開く。

CamScannerでスキャン

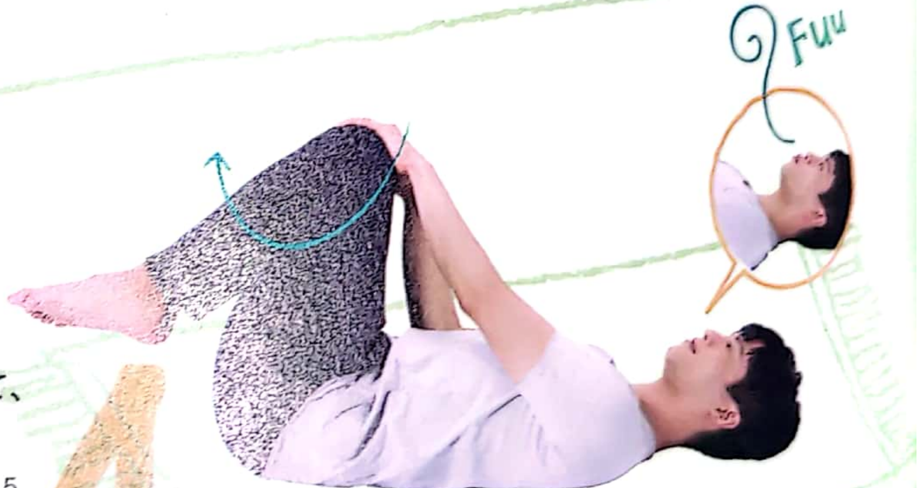
2 両手で両ひざを抱え胸に引き寄せる

両手で両ひざを抱えて、胸に引き寄せる。肩や背中に力が入らないようにリラックス。

骨盤は仙骨と（骨盤の後側・中央部分）副交感神経とつながっており、床でゆすることで自律神経のバランスを整えます。

3 両手でひざを支えて、ひざを右に回す

2の姿勢から、ひざとひざの間を少し開け、両手でひざを支えながら、ひざを右にゆっくりと5回回す。大きく回さなくても、腰が気持ちよく感じられればOK。



4 両手でひざを支えて、ひざを左に回す

次にひざを左にゆっくりと5回回す。自然呼吸で行う。回すたびに腰が床でマッサージされる気持ちよさを味わって。

CamScannerでスキャン

脳と体をリラックス④

腕の疲れ

こわばった腕の筋肉をゆるめる

キーボードを打ち、デスクに腕を置く姿勢は、常にひじを曲げているので、二の腕が緊張しています。また、重い荷物を持ったり、何かを握ったりするだけでも腕の筋肉には強い負荷が！

腕は毎日酷使され、休みがありません。筋肉の過度な緊張が原因で、腕に疲れやしびれを感じることも。そうなる前に腕のバレックスで腕の緊張をほぐしましょう。

腕の疲れと自律神経の関係

腕から首には、いくつもつながっている神経があります。そのため、指や腕の酷使で、神経が圧迫され、しびれや痛みが起こるケースも。

1

両手両足をつきよつんばいになる

両手を肩の真下に、両ひざを腰の下につき、ひざを腰幅に開いてよつんばいになる。

タンクトップ¥6,000、ショートパンツ¥9,200／Manduka（プラヴィダ）

CamScannerでスキャン

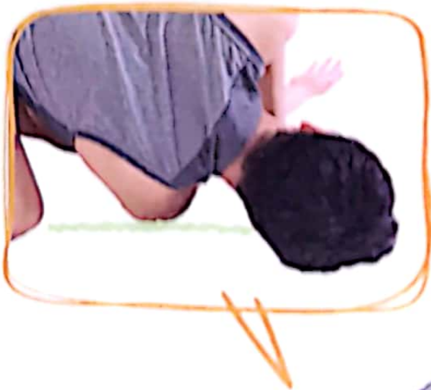
2

左腕の下に右腕をくぐらせる

二の腕の外側を伸ばすために、右手の甲を床にスライドさせて、左腕の下から右腕をくぐらせる。その時、左腕はしっかり固定させて。

Another Angle

頭と二の腕を床につけたまま、腕を前に動かしましょう。こうすることで二の腕の側面を効率よく伸ばすことができる。



3

二の腕を床につけ腕を前後に動かす

右腕を滑らせて、頭の右側面と右の二の腕を床につけ、左ひじを曲げる。二の腕を床につけたまま、息を吐きながら右腕を前にできるだけ伸ばし、息を吸って元の位置へ。前へ伸ばす、戻すのを5回。反対側も同様に。

脚の疲れ

心臓から遠い足の血液循環をよくしてむくみとり

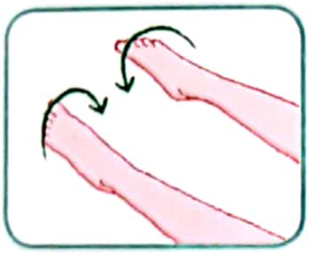
足は第二の心臓とも呼ばれていますが、大事なのは血流を心臓へ送り返す静脈とそのサポートをする筋力です。足の筋力が落ちると心臓へ血液を循環する力が弱まり、むくみや冷えが起きやすいのです。

また、脚が疲れると体を支える足裏も不安定になり、人体力学的に骨盤や頸椎に必要以上に負荷が。体の歪みや自律神経にも悪影響を及ぼすことになります。

足首回し

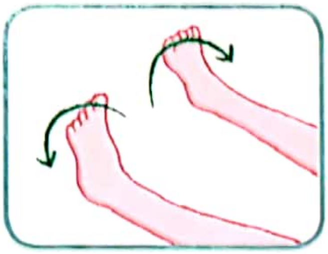
1 足首を内側に5回回す

両足をリラックスして、投げ出す。血管の緊張をほぐすために左右の足首を同時に内側へ5回回す。

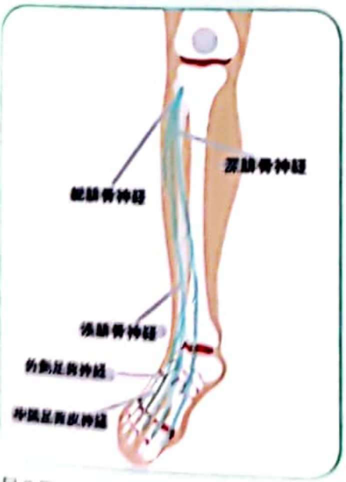


2 足首を外側に5回回す

次に同じ姿勢で、左右の足首を同時に外側に5回回す。ラクな姿勢で座っても寝ころがってもOK。



足の甲踏み



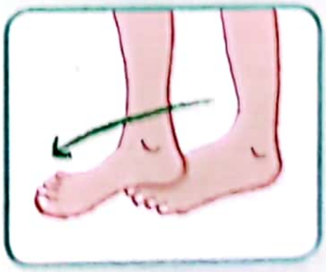
足の甲には、浅腓骨神経、内側足背皮神経、中間足背皮神経など多くの神経が集中しています。そのため足の甲が圧迫されると足のしびれや痛み、疲れの原因になります。

1 左足の甲に右足のかかとをのせる

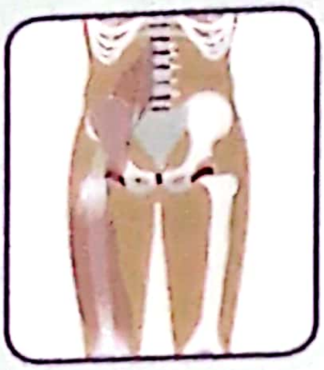
右のかかとを左の甲の上にのせる。行うのは、立った姿勢でも座った姿勢でもOK。

2 右足のかかとで左足の甲をさする

足首から指のつけ根に向かって、足の甲を5回さする。足の甲には毛細血管がたくさん集まっているので、そこを刺激すると一気に血流UP。反対の足も同様に。



CamScannerでスキャン



脚と骨盤を支える筋肉たち

脚と骨盤をつなぐ筋肉には腸腰筋があり、上半身と下半身をつないでいます。疲労で活性酸素が発生するとこの連結機能がサビついて疲労も悪化。脚バレックスで可動機能を向上させて疲れのたまらない脚に。

1 両脚を伸ばして座り両手は股関節へ

両脚を軽く開いて伸ばして床に座る。両手は股関節にあてて、背筋を伸ばす。

2 お尻を動かして前に歩く

左ひざを軽く曲げ、左側のお尻を前に出す。次に右のお尻を前に出し、左右交互にお尻を動かして、前に10歩お尻で歩く。

Point

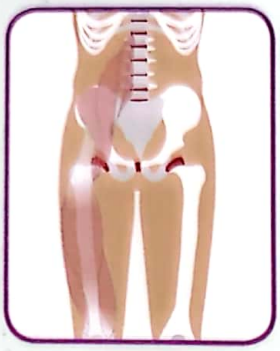
[illegible]

3 後ろに10歩お尻歩き

次に体を少し前に傾けて、おへその下を太ももに近づけるようにして、お尻を左右交互に動かして、お尻歩きで後ろに10歩下がる。

NG

[illegible]



脚と骨盤を支える筋肉たち

脚と骨盤をつなぐ筋肉には腸腰筋があり、上半身と下半身をつないでいます。疲労で活性酸素が発生するとこの連結機能がサビついて疲労も悪化。脚パレックスで可動機能を向上させて疲れのたまらない脚に。

1 両脚を伸ばして座り両手は股関節へ

両脚を軽く開いて伸ばして床に座る。両手は股関節にあてて、背筋を伸ばす。

2 お尻を動かして前に歩く

左ひざを軽く曲げ、左側のお尻を前に出す。次に右のお尻を前に出し、左右交互にお尻を動かして、前に10歩お尻で歩く。

Point

後ろに進む時は、体を前に傾けてスムーズに移動させます。ひざをやわらかく曲げ姿勢をキープしながらお尻で前後に進みます。

3 後ろに10歩お尻歩き

次に体を少し前に傾けて、おへその下を太ももに近づけるようにして、お尻を左右交互に動かして、お尻歩きで後ろに10歩下がる。

NG

お尻で進むことばかりに意識が向くと、体が横に揺れて、中心軸である背骨が左右にずれます。これはNG。背骨は常にセンターに！

CamScannerでスキャン

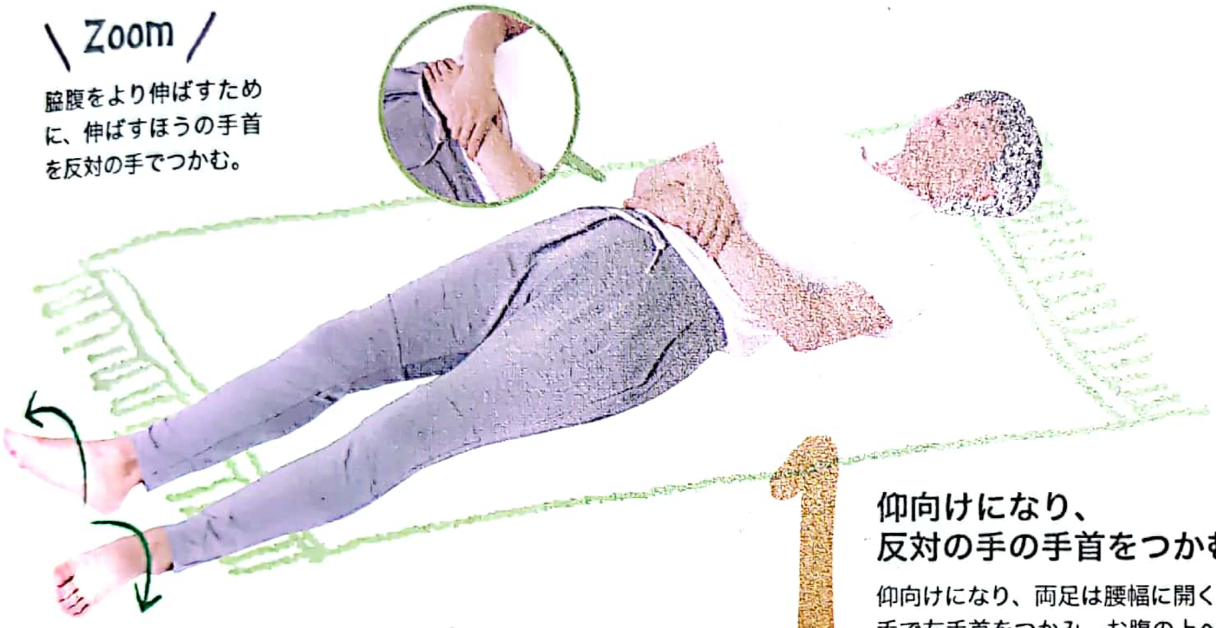
脳と体をリラックス⑥

背中の疲れ

S字カーブを取り戻して背中の疲れをオフ

背骨は自然なS字のカーブを描いて、重い頭を支えるクッションの役割をしています。ところが疲れると、背骨はS字のカーブを失い、前に丸く倒れます。Cカーブを描くように歪み、重い頭を支えるために背中の筋肉がフル稼働。

背中の筋肉が硬くなり肺を圧迫、さらに副交感神経が働かなくなります。背中バレックスでは、背中と呼吸筋をほぐすことで可動域を広げ、背中の疲れがとれます。



＼Zoom／

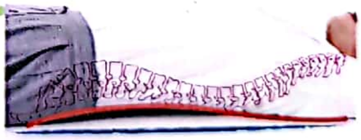
脇腹をより伸ばすために、伸ばすほうの手首を反対の手でつかむ。

1 仰向けになり、反対の手の手首をつかむ

仰向けになり、両足は腰幅に開く。右手で左手首をつかみ、お腹の上へ。

2 手首をつかんだまま腕を上げる

手首をつかみ、息を吸いながら両手を頭の上に上げる。できるだけ腕を遠くに伸ばし、胸、お腹全体が伸びるのを感じて。



両腕を遠くへ伸ばすことによって、肩甲骨が引き寄せられ、背骨も充分に動かすことができます。

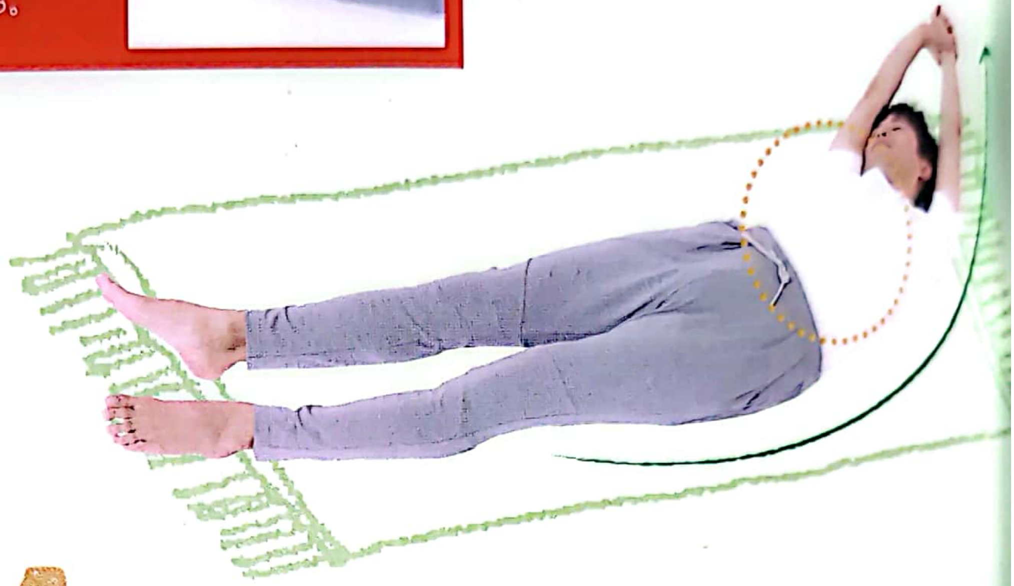
Tシャツ¥6,500、パンツ¥14,000／suria（インターテック）

NG

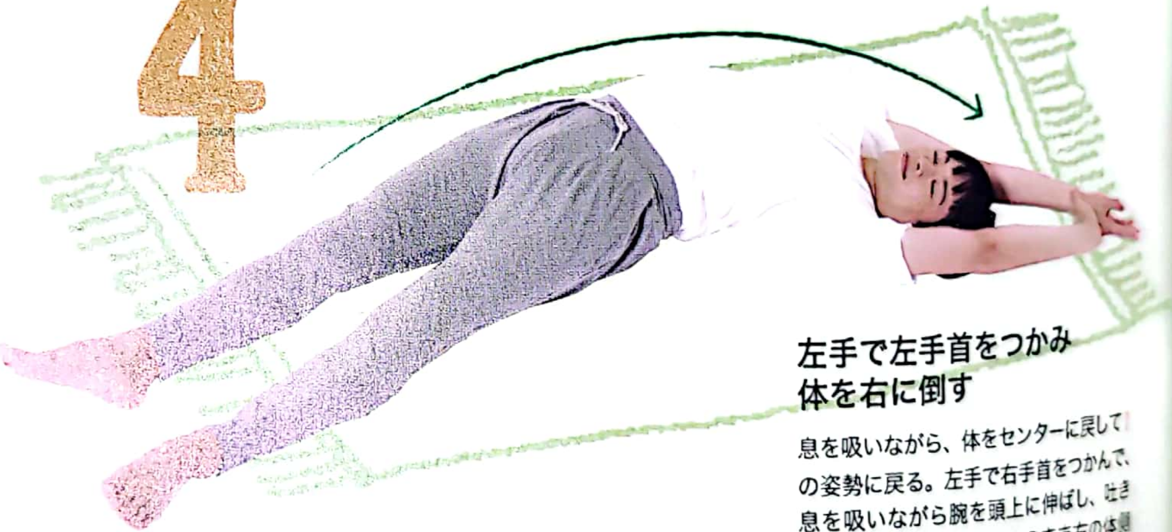
足首を内側に向けていると、連動する股関節の可動域も狭めるので、足首はしっかり外側に向けましょう。

3 体を右に倒して左の体側を伸ばす

腕を遠くへ伸ばしたまま、息を吐きながら、上体を右にゆっくり倒す。左の体側が伸びたところで3呼吸分、キープ。



4 左手で左手首をつかみ体を右に倒す



息を吸いながら、体をセンターに戻して1の姿勢に戻る。左手で右手首をつかんで、息を吸いながら腕を頭上に伸ばし、吐きながら体を左に倒してそのまま右の体側を伸ばす。3呼吸分、キープします。

Point

吐く

体を倒して体側を伸ばす時に、息を吐く。筋肉をより伸ばすことができる。

吸う

腕を上に上げる時と元に戻す時には、息を吸う。

CamScannerでスキャン

胃の疲れ

縮んだ胃を伸ばして重さをラクに

飲み過ぎ、食べ過ぎが続くと、胃が疲れて、重く感じます。そんな時には、無意識に胃を縮めるように体を丸めているのです。だから、逆に腕を回してわき腹から胸を開いて、胃を伸ばすと、胃が軽くなるのを感じるはず。

胃をじっくりストレッチすることで硬くなった上半身の筋肉をほぐして、胃へと送る血流をアップ。胃の働きを高めます。

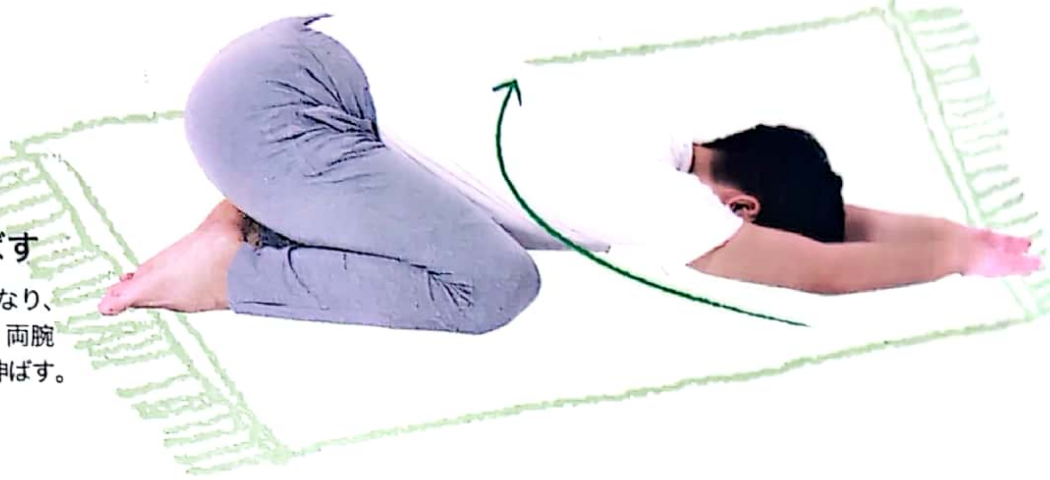
脳へのストレスが高まると、交感神経が亢進され、血管が縮み血液の流れが悪くなります。胃の分泌液も低下、胃の働きが悪くなることで、消化などの働きが弱くなったり、胃痛を起こすことに。

CamScannerでスキャン

1

体を倒して両腕を前に伸ばす

まず、正座の姿勢になり、そこから上体を倒し、両腕を前に出して、背中を伸ばす。



2

手を床に滑らせ体の後ろから上げる

1の姿勢から、床を滑らせように、手を体の後ろに上げる。指先が遠くを通るようにするのがポイント。腕の動きに合わせて顔を右に傾ける。

3

腕を上に上げて目線は指先に

腕を大きく後ろから肩の真上に上げ、目線は指先を見る。腕を大きく5回回したら、反対側も同様に。肩は力を入れずリラックス。

CamScannerでスキャン

Column 6

竹田純

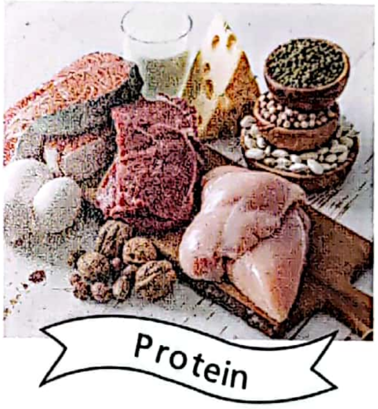
疲れとりパワーアップ食

好きなものを極端に我慢はしないけれど、体にいいものを楽しく食べるのが竹田流。４つの食のポイントを紹介します！

サラダは、トマト、パプリカ、にんじんなど、カラフルな色をそろえると、自然にビタミンバランスがUP。

毎朝、コップ１杯の水にレモン１個をしぼったレモン水。体がシャキッと目覚めるし、美肌にもいいんです。

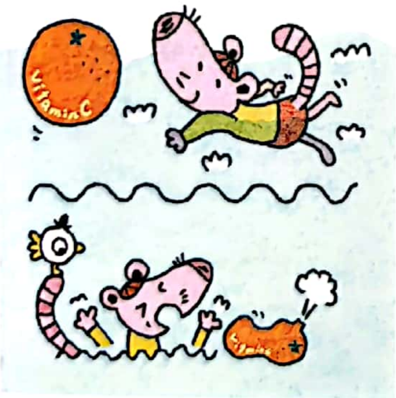
脳が疲れたら脂肪になりにくいカカオ成分の高いチョコを。甘いものを食べると気分が落ち着き脳の働きもパワーUP。



ダンサーにとってたんぱく質は必須。特に赤身の肉は、脂肪になりにくく、筋肉の成分が豊富なのでよく食べます。

最新の研究によると、なんと、ビタミンCが増えると生命活動が２倍になるという実験が！

ビタミンCを投与したねずみと、しないねずみを水の中で泳がしたところ、ビタミンCを投与したねずみはしないねずみの２倍以上長生きしたそう。この結果から、ビタミンCをたくさんとると、疲れにくくなる可能性が。毎日の食事でビタミンC摂取を心がけて！

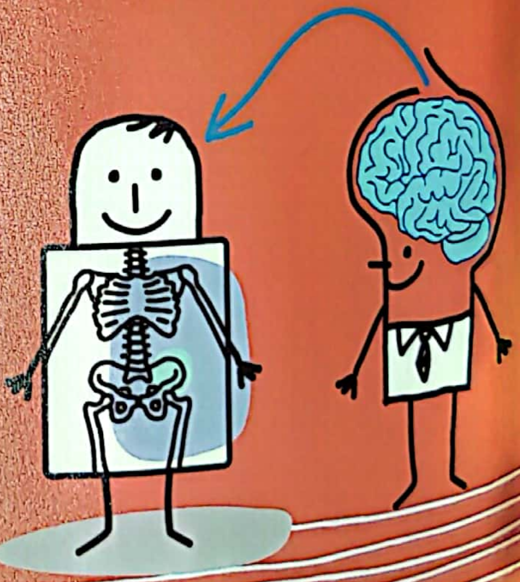


CamScannerでスキャン

Chapter 7

疲れた体はボディラインを直撃する！

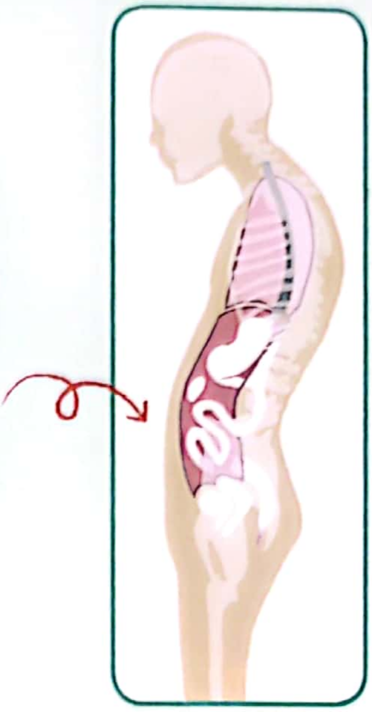
くずれ知らずの体バレックス



呼吸が浅くなると疲れが倍増！ボディラインのくずれは加速する

悪い姿勢で呼吸は浅くなる

深く息を吐くと、副交感神経がアップ。ただし、悪い姿勢では、呼吸に関わる横隔膜や胸、背中の筋肉を使うことができず、呼吸が浅くなります。



たかが呼吸とあなどるなかれ！

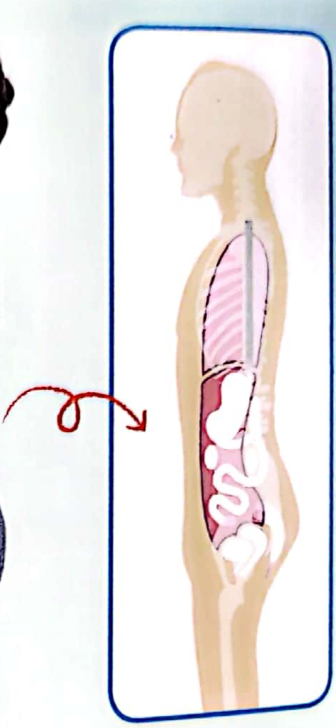
浅い呼吸は交感神経を高め、ゆっくりとした深い呼吸は副交感神経を優位にします。そのため、浅い呼吸が続くと、細胞を修復する副交感神経の働きが弱くなるので、疲れがとれません。

また、運動時のヘルペスウイルス量を計った実験によると、疲れた時は疲れる前の10倍近くもウイルス量が増えるという結果があります。つまり体が疲労すると、免疫力は10倍近くも下がるともいえるのです。加えて自律神経の活動も下がるので、代謝が落ちて太りやすくなったり、肌トラブルも増えます。

特に女性にとって怖いのは老化。交感神経が高い状

パンツ¥13,800／SN super.natural　ブラトップ／スタイリスト私物

CamScannerでスキャン



**正しい姿勢で
疲れにくい呼吸に**

姿勢を正せば、横隔膜は上下に大きく動きます。息をたくさん吸って深い呼吸ができるので、自律神経のバランスが整います。

態が続くと細胞がダメージを受け慢性疲労状態となり、抗酸化力がダウン。酸化とは体の機能がさびることで、抗酸化力が落ちれば、体が内側からさびてきて、ただの疲労が老化へと進行します。老化と疲労は紙一重。

短い時間でとらえれば単なる疲労かもしれませんが、その状態を放っておくと老化が始まってしまうのです。

ボディくずれをはじめとした老化に疲労は大敵！

その日の疲れはその日のうちにケアを。深い呼吸とバレックスで、疲れ知らず&老けない体を目指しましょう。

緑の香りは疲れに効く!!

山や公園などに行くと、気持ちがリフレッシュします。それには訳がありました。緑の香りに含まれる青葉アルコール、青葉アルデヒドという成分を活動量が低下した時にかぐと、活動量が上がるという実験データがあります。また、7日間は緑の香りをかいで眠り、残りの3日間は何もかがずに寝るという、10日間の睡眠実験では、緑の香りをかいで寝た日のほうが睡眠の質が上がったという結果も。疲れたな…と思った時には、体を動かすとともに、緑の香りを活用してみては？

ストレス脳でボディくずれが加速

ストレス脳は見ためも体も老化に直結！

人は強いストレスを受けると自律神経が乱れ、血液やリンパの流れが悪化、抗ストレスホルモンを大量に産出します。その中にはコルチゾールという免疫機能を抑制するものも含むため、ストレスを受け続けると免疫力の低下や、ホルモンバランスの乱れから、見た目も体の老化も早めてしまうのです。ストレスは悪者に見えますが、紫外線、騒音、暑さ寒さなど、人はストレスと無縁ではいられません。だからこそ、適度な刺激を受けて脳が緊張とリラックスのバランスを保てるのです。交感神経と副交感神経を切り替えて、上手にストレスを処理することが大事です。

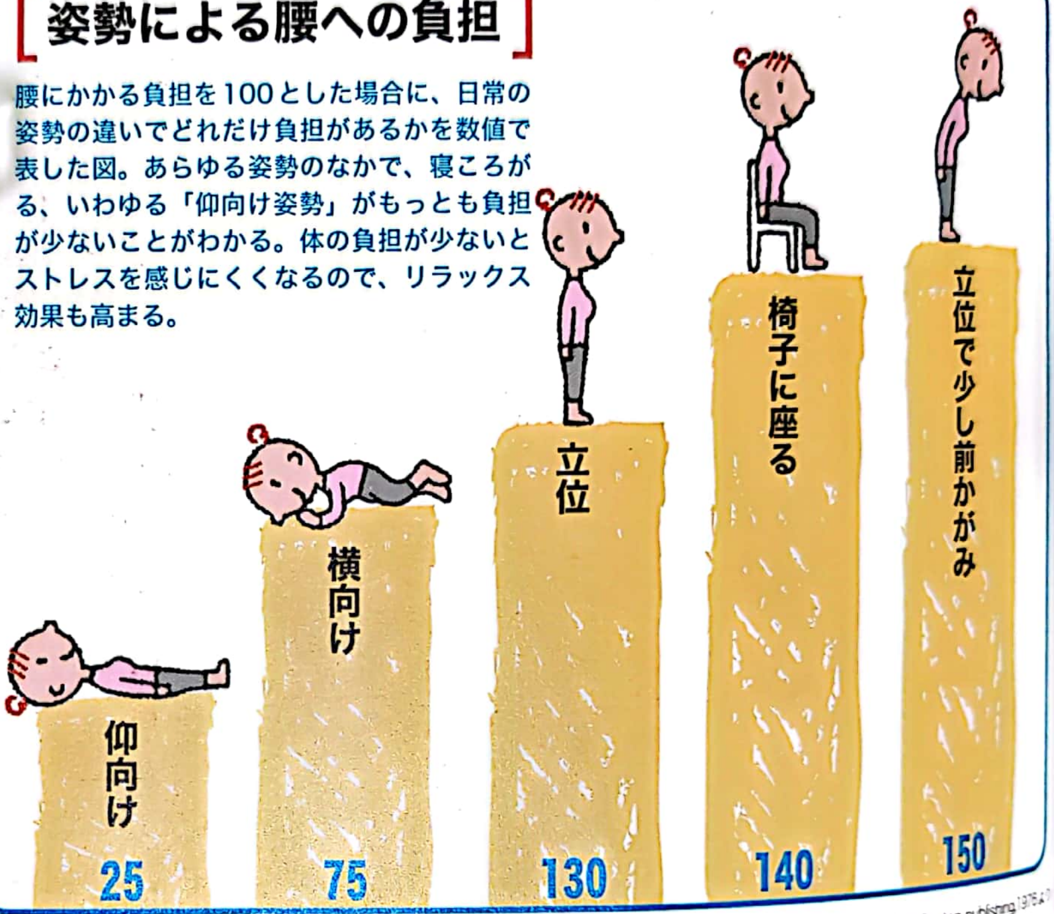
ストレスを感じる
▼
交感神経が優位になる
▼
筋肉が硬くこわばる
▼
血液とリンパの流れが悪化
▼
栄養や酸素が細胞に行き届かず、老廃物が蓄積する
▼
細胞の回復も新陳代謝も落ちる
▼
慢性的に疲れ、不調を抱える体に

ニット¥5,900、パンツ¥6,900／next 原宿店　パンプス¥6,900／Joli Encore
キャミソール、バッグ／スタイリスト私物

CamScannerでスキャン

姿勢による腰への負担

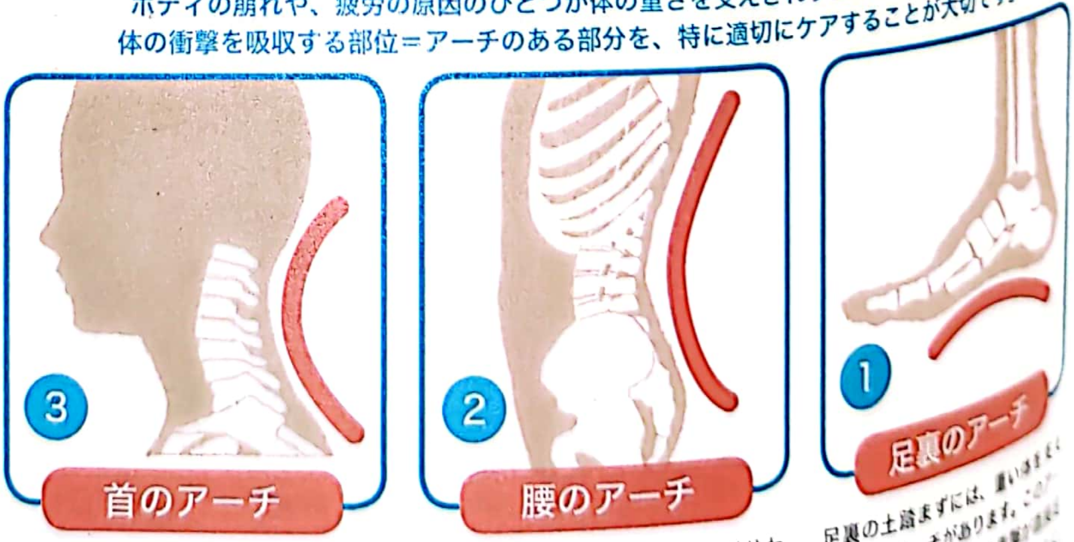
腰にかかる負担を100とした場合に、日常の姿勢の違いでどれだけ負担があるかを数値で表した図。あらゆる姿勢のなかで、寝ころがる、いわゆる「仰向け姿勢」がもっとも負担が少ないことがわかる。体の負担が少ないとストレスを感じにくくなるので、リラックス効果も高まる。



Nechemson,A:Lumbar intradiscal pressure.in Jayson,MIV(ed)：The lumbar spine and Back pain,pp257-269,London Secton publishing 1976より

崩れしらずの鍵をにぎる3つのアーチ

ボディの崩れや、疲労の原因のひとつが体の重さを支えきれずにおこる姿勢くずれ。
体の衝撃を吸収する部位＝アーチのある部分を、特に適切にケアすることが大切です。



首の骨はC状のアーチがクッションのように頭を支えています。悪い姿勢が続いて、ストレートネックになると、首への負担が増加。首などに不調が。

背骨のS字カーブのうち、腰にはやわらかいアーチがあります。頭の重さを支え、衝撃を骨盤にじかに伝えないよう、クッションの役割を果たします。

足裏の土踏まずには、重い……るためのアーチがあります。この……チが崩れると、歩く時の衝撃が……裏にかかり、歩くたびに疲れ……

CamScannerでスキャン

STOP THE ボディくずれ①

足のむくみ

靴がきつくなるむくみに！

心臓から離れた足は、血流が悪くなりやすいため、体の中でもっともむくみやすい場所です。血液は全身の細胞に水分を運び、同時に不要な水分を細胞から受け取り排出。下水管のような働きをするリンパ管を通って不必要なものを体外へ出しています。

また、立つと下に溜まろうとする血流を全身へ巡らせるために、一時的に交感神経がフル稼働。そのため立ちっぱなしが続くと自律神経のバランスが乱れて、血液を心臓に押し戻す筋肉が刺激されません。血流が滞り、脚がむくみます。だからこそ、むくみをとるには脚を重力から解放する仰向けが、適しているのです。

ひっぱって

足の指を両手でつかみ、それぞれ足の指の間を1本1本、左右に開いて、ほぐすように広げる。

▼

回して

足の親指を利き手でつかみ、親指から順に一本ずつ、丁寧にぐるぐると5回回してほぐす。他の指も同様。

▼

そる

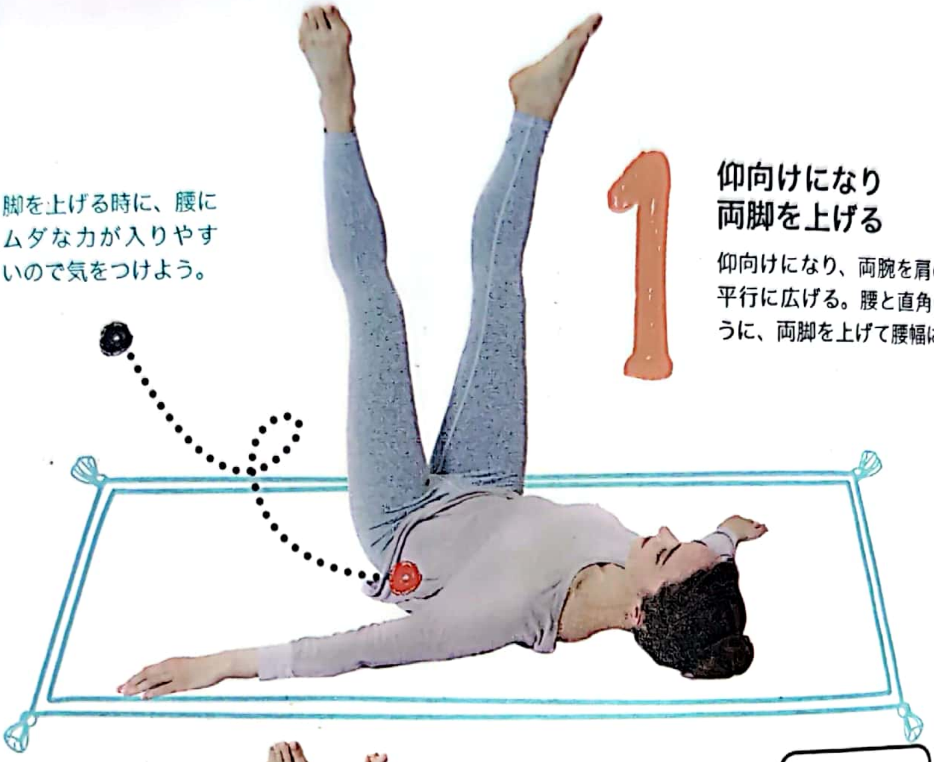
利き手で足の指全部をもち、手前にゆっくり倒す。この時必要以上に力を入れない。気持ちいいところまででOK。反対側も同様。

自律神経とむくみの切っても切れない関係

下半身には全体の7割もの血液が集まっているため、自律神経のバランスが悪くなると、血行が悪くなり、むくみになって現れます。

パンツ¥4,900／next 原宿店　パンプス¥7,900／Joli Encore　Tシャツ¥7,500、スパッツ¥7,500／suria（インターテック）

CamScannerでスキャン



脚を上げる時に、腰にムダな力が入りやすいので気をつけよう。

1 仰向けになり両脚を上げる

仰向けになり、両腕を肩の高さで平行に広げる。腰と直角になるように、両脚を上げて腰幅に開く。

2 右脚を上にして脚を交差する

両脚をつけ根から寄せるように、右脚を上にして脚を交差する。この時、つま先とひざは同じ方向に向ける。

ひざが曲がり、ひざ下だけを開くのはNG。脚はつけ根から開き、できるだけひざを伸ばして、外側に向ける。

3 左脚を上にして脚を交差する

一度脚を開き、脚のつけ根から寄せ、ひざとつま先を同じ方向に向けて、左脚を上にして両脚を交差する。左右交互にゆっくり10回。

できない人は？

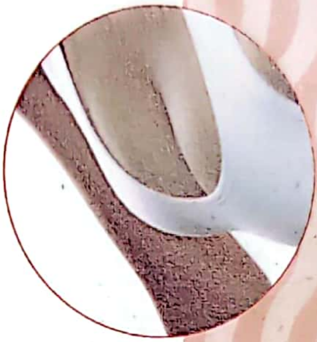
腰が痛かったり、脚が上げづらかったりする場合は、お尻の下に10㎝くらいの厚みのバスタオルを敷いて行うと、ラクになります。

CamScannerでスキャン

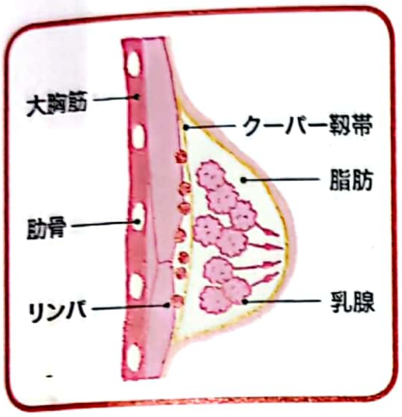
STOP THE ボディくずれ ②

胸のたるみ

胸の筋肉を刺激して リンパを促進



バストは胸の大きな筋肉・大胸筋とクーパー靱帯と呼ばれる靱帯に支えられた脂肪のかたまりのような存在。猫背が続くと、大胸筋が常にゆるみバストを引き上げる力が落ちます。またそのそばを流れる大きなリンパ管がつまり、バストの位置はどんどん下へとたるみます。そのためたるみ防止には、胸を開いて大胸筋と一緒にリンパ管を刺激。老廃物を流すことでバストに張りを出し、大胸筋がたれたバストを引き上げます。



1 両手を胸の前で交差する

あぐらをかいて床に座る。肩の力を抜き、息を吸いながら、右手を上にして両手を胸の前で交差する。

グラデーションタンクトップ¥6,000、タンクトップ¥7,800／Manduka（プラヴィダ） タイツ¥8,900／beyond yoga（プラヴィダ）

CamScannerでスキャン

腕を後ろに引いて、肩甲骨が背骨をはさんで、中央に寄ることを意識。

NG

腕を後ろに引く時にも、肩や腕が上がらないように注意。鳥が羽ばたくようなイメージで、肩、首、腕の力を抜くのがポイント。

2 交差した腕を開きながら、首は右へ

息を吐きながら、肩甲骨を寄せるように両腕を胸の下まで引いて、[illegible]げる。同時に首は右を向く。

[illegible]

3 [illegible]

[illegible]

STOP THE ボディくずれ③

骨盤の歪み

骨盤の疲れは老化速度をスピードアップ

体の要となる骨盤は、自律神経とも深い関係がある場所です。骨盤はリラックスした時に、副交感神経が働いて開きます。逆にストレスや緊張を感じると骨盤は閉じた状態に。健康ならば、骨盤は夕方頃から開きはじめ、朝に向かって閉じるという動きを繰り返しています。骨盤が歪むと自然に開閉ができなくなり、自律神経のバランスを崩す原因に。その結果、深く眠れなくなり、疲れやすくなることも。さらに、骨盤が歪むことで姿勢が悪くなり、体型くずれも起きてきます。

骨盤の歪み改善は、疲労回復や美しいボディラインづくりには欠かせないのです。

骨盤が下がるとおきる4つのトラブル

トラブル1 ホルモンバランスがくずれ肌荒れが起こる

骨盤が歪むと骨盤の内側にある子宮が圧迫され、ホルモンバランスに影響を及ぼし、ニキビや炎症などを引き起こしやすくなります。

トラブル2 骨盤が歪むと内臓が下がって太る原因に

骨盤が下がると内臓が下垂、下腹がぽっこりと出たり、お尻が横に広がり下半身の筋肉の働きが低下。新陳代謝が悪化します。

トラブル3 血行が悪くなり冷え性になる

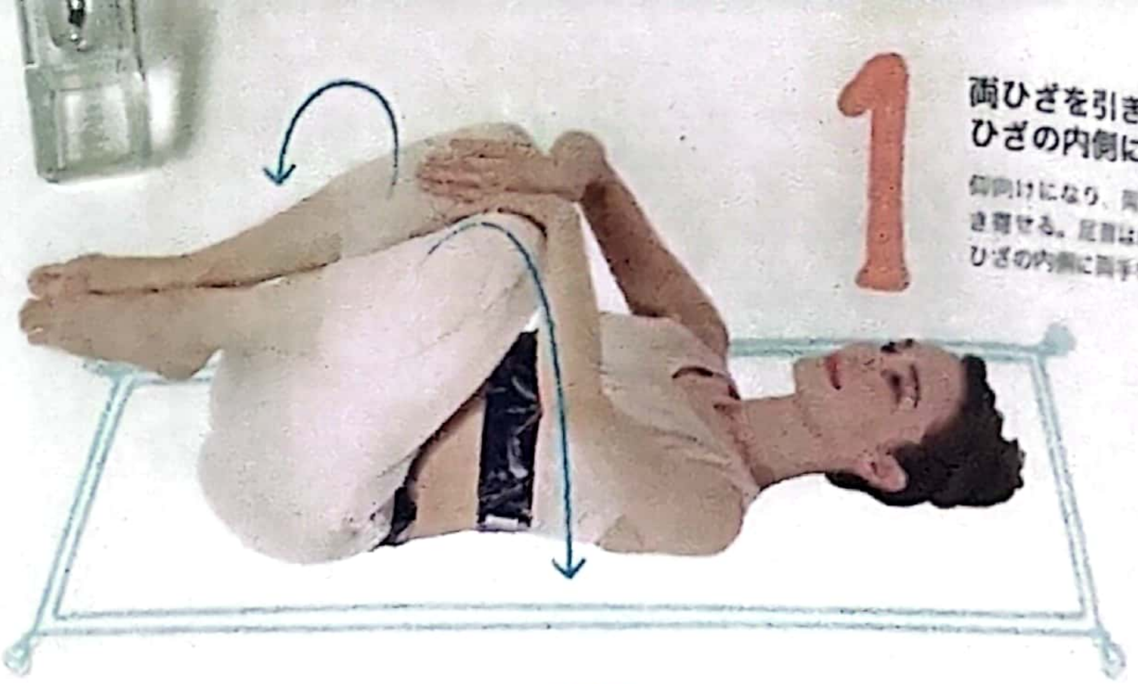
骨盤の歪みは血液やリンパの循環を悪くさせてしまい、全身の血行が悪くなり筋肉が冷えることで、冷え性を引き起こします。

トラブル4 大腸を圧迫して便秘や下痢に

骨盤の歪みは内側にある大腸を圧迫します。そのため便秘になりやすくなったり、反対に下痢など消化器官の機能を悪化させます。

ブラトップ¥7,200、レギンス¥8,900／Real Stone（BODY ART JAPAN）

CamScannerでスキャン



1

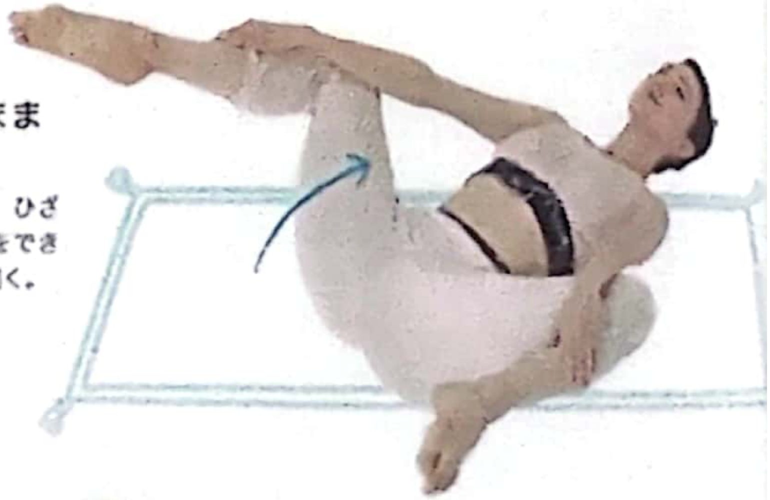
両ひざを引き寄せひざの内側に手をあてる

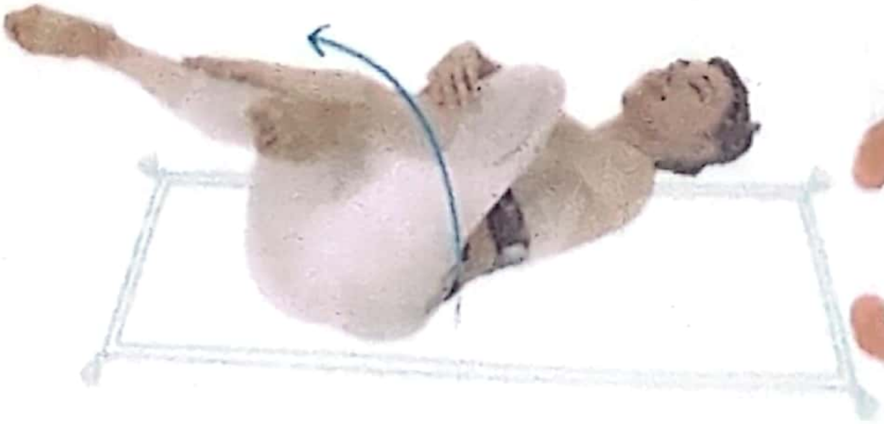
仰向けになり、両ひざを胸へ引き寄せる。足首は自然に伸ばし、ひざの内側に両手をあてる。

2

ひざを曲げたまま両脚を開く

両手の重みを使って、ひざを曲げたまま、両脚をできるところまで大きく開く。





3

お尻でゴロンと右へころがる

両手でひざを支え、背中を床につけたまま、お尻でゴロンところがるように、お尻から下を右へころがす。

4

お尻でゴロンと左へころがる

両手でひざを支え背中をつけたまま、お尻でゴロンところがるように、お尻から下を左へころがす。ゴロゴロころがすことで、左右にずれたり、回旋した骨盤の歪みが整います。

デコルテの復活

首が縮むと10歳老けて見える

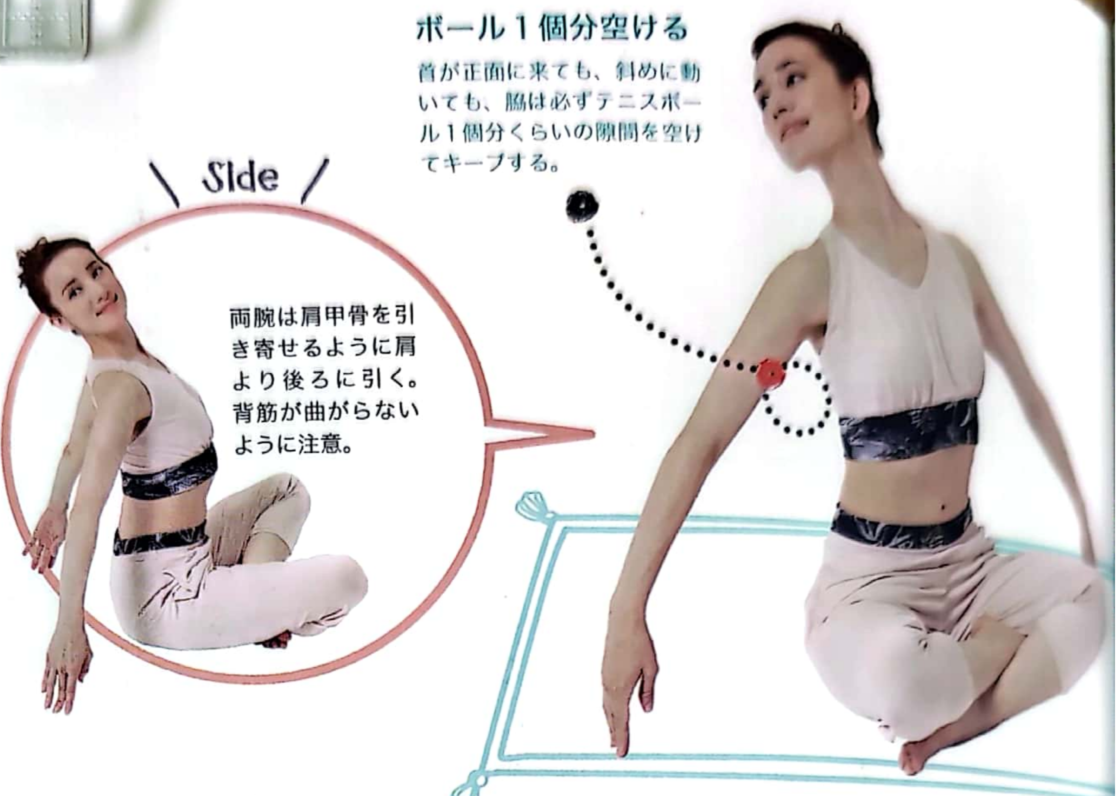
首から胸元を結ぶ、デコルテの美しい女性は品があります。逆に、肩が上がって鎖骨が消え、首が短く、猫背の女性は一見して、貧相です。

デコルテが美しくない原因のひとつがむくみ。首には水分を回収する大きなリンパが通り、ここの筋肉がこっているとリンパの流れが悪くなり、水分がたまってむくみを引き起こします。

そこで、縮んだ首の筋肉を大きく動かして、上半身の血液とリンパの流れを促進。首の動きがスムーズになると、デコルテが美しくなるのはもちろん、肩こりや首こりも改善します。

1 あぐらをかいて両腕を開く

あぐらの姿勢で床に座り、背筋を伸ばす。肩の力を抜いて、両腕は肩甲骨を引き寄せるように肩より少し後ろに引いて開く。視線はまっすぐ正面に。



2 右上を見るように首を右に動かす

背筋を伸ばし、右上を見るように首を右に動かす。右の首すじが縮み、左の首すじが伸びるのをしっかり感じて。

3 左上を見るように首を左に動かす

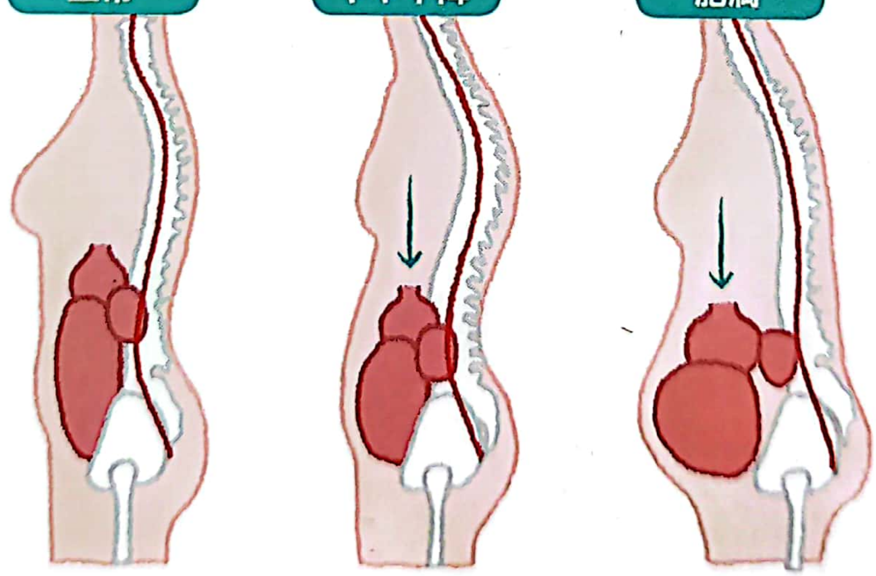
一度、1の姿勢に戻ったら、次に左上を見るように首を左へ動かす。左右交互に2セット行う。

下腹すっきり

下腹は疲れのバロメーター

やせていても下腹がぽっこり出ていることに悩んでいる人は少なくありません。お腹の筋肉が弱いと、内臓の位置が下がってくるので、下腹がぽっこり出て見えます。また、内臓が下がると胃や腸などの内臓機能が低下するので、消化が悪くなったり、便秘になるなど、内臓疲労を起こしやすくなります。

その上、姿勢が悪くなれば、当然、自律神経の伝達も悪いので、疲れやすい体になってしまいます。つまり、下腹は疲れのバロメーター。下腹がぽっこり出ていたら、見た目が美しくないだけでなく、疲れやすい体だともいえるのです。



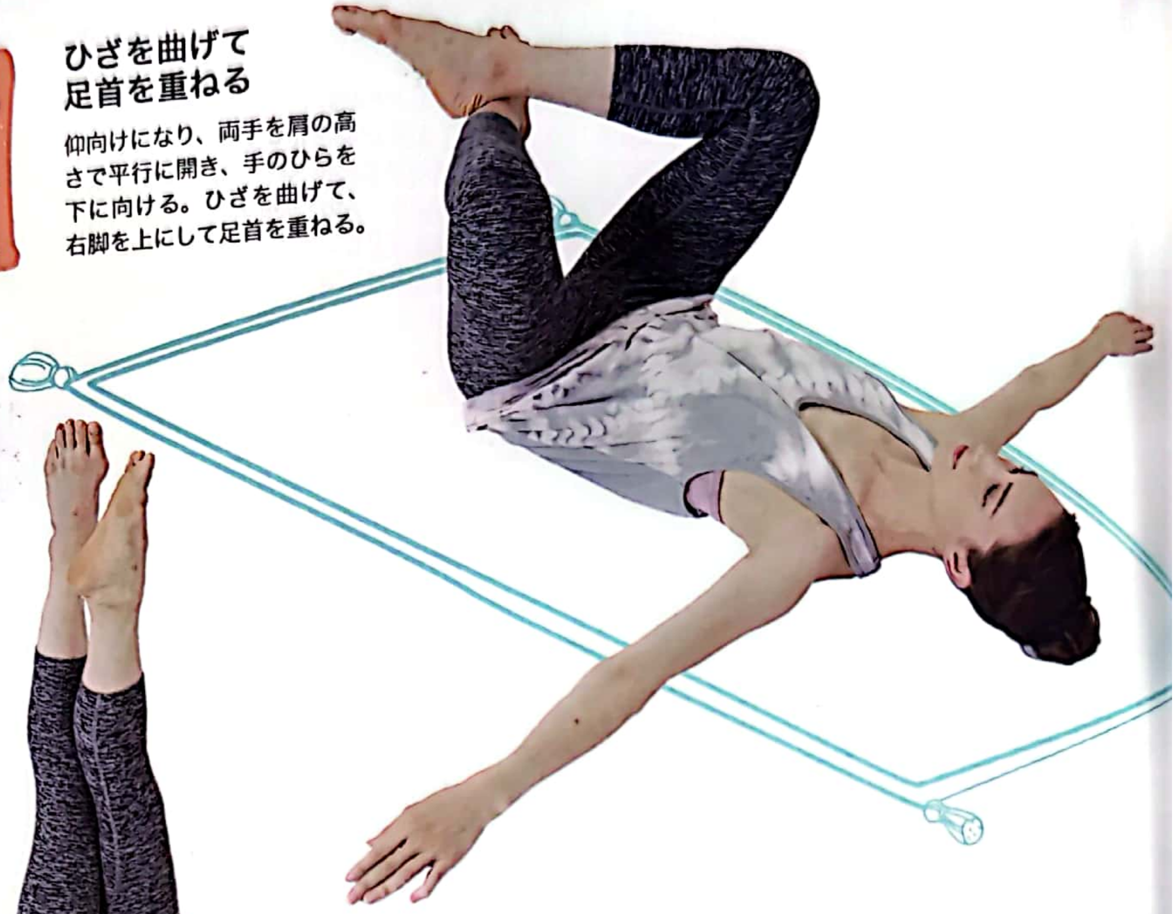
ぽっこりすると内臓機能も低下

通常はお腹の筋肉がコルセットになって内臓が正しい位置にありますが、少し内臓が落ちただけでも骨盤を圧迫、さらに落ちると、お腹は完全に前に突き出て、骨盤が下がることで背骨の位置もズレて、内臓機能や血流に影響が出ます。

CamScannerでスキャン

1 ひざを曲げて足首を重ねる

仰向けになり、両手を肩の高さで平行に開き、手のひらを下に向ける。ひざを曲げて、右脚を上にして足首を重ねる。



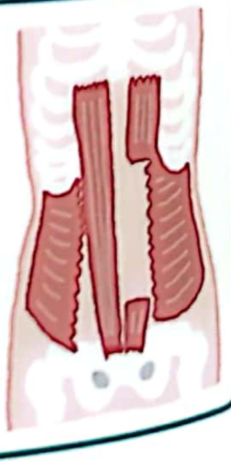
2 脚を交差したまま ひざを伸ばす

脚を交差したまま、お腹から脚を引き上げるように、息を吐きながらひざを伸ばす。吸いながら1の姿勢に戻す。5回行ったら、左脚を上にして、同様に。

NG

お腹の力を抜いて、脚だけを上げ、肩に力を入れるのはNG。この姿勢ではお腹の筋肉を刺激できません。

お腹の中央を走る腹直筋、斜めに走る腹斜筋、お腹をコルセットのように覆う腹横筋をまんべんなく刺激！



CamScannerでスキャン

もっと知りたい

床バレエの"バレックス"

1

本書で紹介した『バレックス』は竹田純さんが考案した『床バレエ』から、疲れに特化したポーズを集めたメソッドです。『床バレエ』は、バレエダンサーが準備運動などで床で行う『バーオソル』を日本人向けにアレンジした新しいストレッチ法。筋肉が少なくて硬い日本人向けにアレンジをしています。

ほとんど寝ころがったまま行う『床バレエ』は、床に体を預けることで、効かせたい筋肉に意識を向けやすくなり、運動が苦手な人にも簡単に始められるのが魅力です。体が硬くて

竹田 純

バレエダンサー。バレエ歴17年。静岡でバレエ人生をスタートし、2003年に渡仏。9年間学んだ後帰国し、これまでにバレエ講師として2万人以上を指導している。

タンクトップ¥6,000、スウェットパンツ¥10,500／Manduka（プラヴィダ）

CamScannerでスキャン

も、筋力が弱くても、運動初心者でも、どんな人でも『床バレエ』は簡単に始められることが人気の秘密です。疲れや不調の改善はもちろん、バレリーナのような美しい姿勢とボディラインづくりに最適です！

1 レッスンのはじめと終わりには、大きく呼吸をしてリラックス。
2 バレエ音楽やノリのいいポップな曲に合わせて、レッスンをします。
3 骨盤がずれないように、竹田さんが足を支えてコツを伝授。
4 床にヨガマットを敷いて寝ころんだ状態でレッスンをしていきます。

レベルに合わせたレッスンを開催中！

現在は静岡、名古屋、東京の目黒、町田で定期レッスンを開催。レベルに合わせて、コースも多数ある。また、床バレエのインストラクターを目指す人のための講座も開催中。詳しくは……
https://www.yukaballet.jp/

CamScannerでスキャン

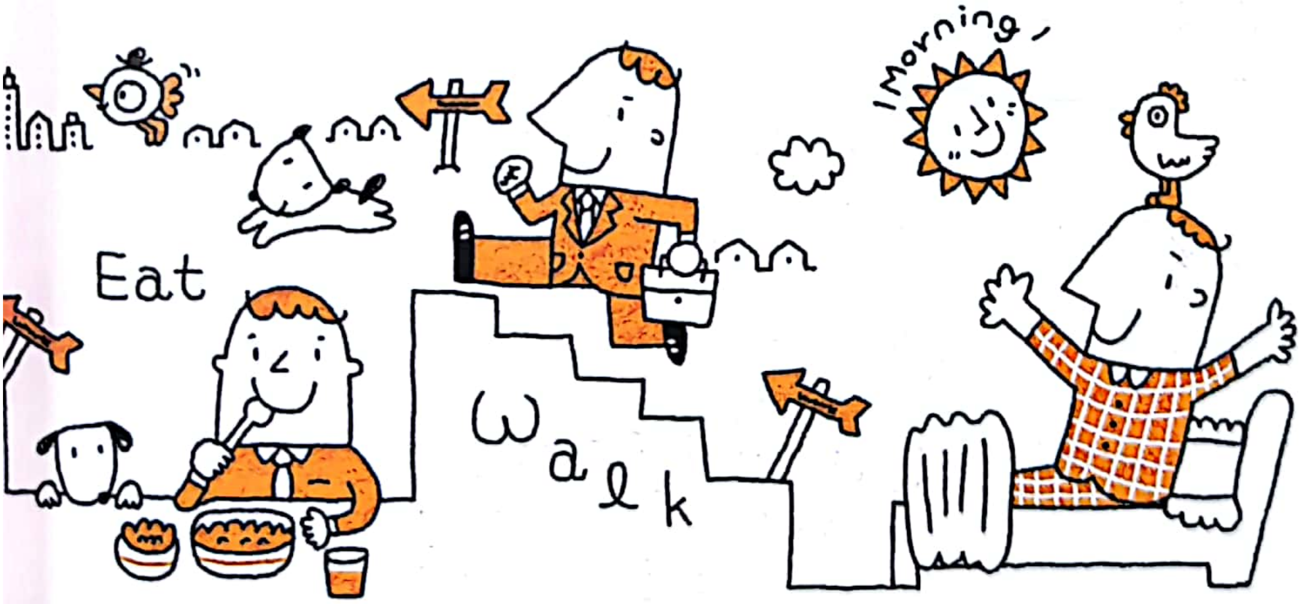
Epilogue

心も体も「肩の力をぬく」のが大事 バレックスでハッピーな解放感を

『バレックス』はいかがでしたか？

みなさんの「疲れ」解消に少しでもバレックスを役立てていただけたら、こんなにうれしいことはありません。

僕がフランスで暮らして強く感じたのは、フランス人はとても疲れを解消するのが上手だということ。多くのフランス人は、思ったことをバンバン口に出すし、疲れたらすぐに「疲れた」と言って休みます。一方、日本人は調和を大事にする人が多いですよね。だから、相手に気をつかって発言を控えるし、疲れていても頑張って仕事を続けます。これは日本人のいいところでもあるけれど、頑張り



すぎている人を見ると、もう少し肩の力が抜ければいいのにな……と、思います。
もし、疲れた姿を表に出せないなら、家にいる時にこっそりバレックス。体を動かすだけで、心まで解放されるのがわかります。
そして、自分がどれだけ疲れているのか、まずは自分を受け入れてみます。「こうじゃなきゃ！」というこだわりを捨てると、ストレスがすーっと消えていくのがわかるんです。僕も同じ経験をしてきました。
そして今の僕のモットーは何より『ハッピーが一番！』。僕はいつも自分がハッピーでいるために、何ができるかを考えます。そんな風に考えたら、疲れている暇なんてありません(笑)。みなさんも自分自身のハッピーを一番に考えて、心も体も疲れ知らずな毎日を過ごしてくださいね！

CamScannerでスキャン

疲れとり ストレッチ バレックス

—BALLEX—

竹田純

バレエダンサー

17歳のときにバレエを始める。18歳で東京バレエ団に所属。2003年にフランスに単身留学。国立バレエ学校で学び、リモージュ歌劇場、スロバキア国立劇場、オランダ国立劇場など数々のバレエ団で研鑽を積む。その後、床に寝ながらバレエの基本メソッドを行う「床バレエ」を基に健康、美容につながるメソッドを数々考案。今回、脳と体をリラックスするストレッチ"バレックス"を初公開。通称「美尻王子」として、テレビをはじめ数々のメディアへ出演する一方、フランスと日本を行き来しながら、誰でも気軽にできるバレエの普及に努める。

倉恒弘彦

関西福祉科学大学健康福祉学部　学部長（教授）
医学博士（内科学、疲労科学）
（大阪市立大学医学部客員教授）

1987年大阪大学医学系研究科博士課程修了。2003年より現職。大阪市立大学医学部代謝内分泌病態内科学　客員教授として、医学部附属病院疲労クリニカルセンターにて疲労外来を担当。文部科学省「疲労・疲労感の分子・神経メカニズムの解明とその対処法」の開発プロジェクトの総合推進委員を務めるなど、その活動は疲労の原因解明から診断法・治療法の確立、地域医療体制の構築まで広範囲に及ぶ。疲労回復手法としての医学的治療、スポーツ療法、動物介在療法、自然療法などの科学的多岐に及ぶ研究を行い、その研究成果には官民を問わず、注目が集まっている。

＊BALLEXの名称は竹田純により商標登録出願中です

498.3
タ

撮影	藤谷勝志（studio flower）
	武蔵俊介（世界文化社）
ヘア＆メイク	木村三喜
スタイリスト	西本朋子
アートディレクター	番内由紀江（GRID）
	石川幸彦、井上大輔
イラスト	内田コーイチロウ
	まめこ（Column）
校正	㈱ヴェリタ
編集協力	山本美和（オフィスペロポー）
編集担当	後藤明香

SHOP LIST

㈱アイロックス（プラヴィダ）	☎03-6821-3503
㈱SN Japan	☎03-6431-9573
オン・ジャパン㈱	☎045-264-9440
㈱ゴールドウイン　カスタマーサービスセンター	
	FREE 0120-307-560
Charlotte(Joli Encore)	☎03-3476-5699
チャコット㈱	FREE 0120-919-031
㈱インターテック（スリア）	☎050-3821-2940
Real Stone代官山	☎03-6712-7840
㈱ロハスインターナショナル	☎03-5768-2792
VANS JAPAN (VANS)	☎03-3476-5624

取材協力　AWABEES

疲れとり ストレッチ　バレックス

発行日　　2017年10月25日　初版第1刷発行

著者　　竹田純
発行者　　井澤豊一郎
発行　　株式会社　世界文化社
〒102-8187
東京都千代田区九段北4-2-29
電話 03-3262-5118(編集部)
03-3262-5115(販売部)

印刷・製本　凸版印刷株式会社
DTP製作　株式会社アド・クレール

©Sekaibunka-sha,2017, Printed in Japan
ISBN978-4-418-17426-3
無断転載・複写を禁じます。
定価はカバーに表示しております。
落丁・乱丁がある場合はお取り替えいたします。

CamScannerでスキャン